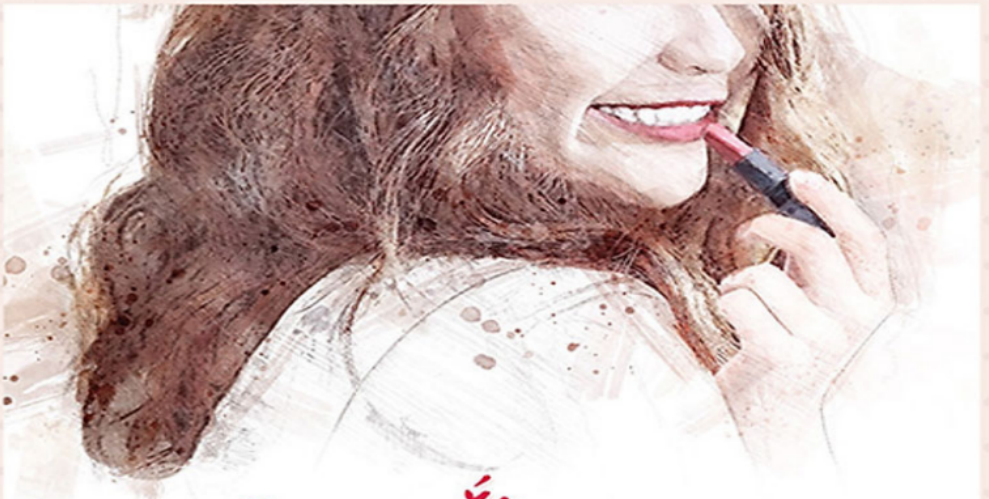

Đời ngắn, đừng khóc Hãy tô Son

GARI

Sống
NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

10 LỜI CHÚC ĐẶC BIỆT GARI DÀNH TẶNG ĐỘC GIẢ THÂN THIẾT

Kính gửi quý độc giả thân thiết (“fan cứng”)!

Cuộc đời này, biết đến nhau đã là duyên, huống hồ tôi lại có thể đồng hành cùng bạn 9 quyển sách. Tôi không dám chắc quyển sách này sẽ làm thay đổi cuộc đời bạn, nhưng tôi chắc rằng, sau khi đọc xong, bạn sẽ có cái nhìn tích cực hơn với bản thân, với cuộc sống và cảm ơn về những khó khăn đã qua. Mong bạn luôn hạnh phúc, thành công và đủ nghị lực để vượt qua mọi dông bão trong cuộc sống.

1. Đời người lên xuống như đồ thị hình sin, luôn tồn tại với biết bao chuyện không mong muốn xảy ra. Nếu biết vượt qua với thái độ đúng, ta luôn tìm được cơ hội đằng sau những rủi ro. Ngược lại, nếu thái độ sai, chuyện tốt cũng thành xấu cả.

2. Nếu như cả thanh xuân của bạn đã từng là đau khổ, hãy để hiện tại là một món quà bù đắp cho những khoảng thời gian đen tối ấy. Trái tim của bạn xứng đáng được ngủ yên và những điều tốt đẹp đang chờ bạn ở phía trước.

3. Đến một lúc nào đó, khi bạn nhìn lại, kí ức của bạn thuộc về năm tháng, của cải của bạn thuộc về thế giới, tài năng của bạn thuộc về hoàn cảnh, người thân yêu chỉ đồng hành cùng một đoạn đường, chỉ có những khoảnh khắc là điều mà bạn có thể làm chủ được.

4. Hãy bình tĩnh trước những sự kích động từ xung quanh, nếu bạn phản ứng mạnh mẽ với những điều xảy đến bạn có thể bỏ lỡ nhiều cơ hội.

5. Mỗi con người sẽ đều có những giới hạn không thể chạm tới, đừng cho rằng bản thân hiểu rất rõ về người khác và phán xét họ. Hãy lắng nghe, thông cảm và đặt bản thân mình vào tình huống của họ để thêm gắn kết.

6. Nếu muốn điều gì đó, hãy bắt tay vào làm, đừng phân vân cũng đừng lo sợ, vì nếu muốn an toàn thì đừng làm gì cả.

7. Nếu bạn đang buồn khổ, đừng lo lắng vì không sớm thì muộn, bạn cũng sẽ phải đối diện với những vấn đề khó khăn trong cuộc đời. Đời này, có mấy ai mà không "vỡ vụn" bao giờ.

8. Đừng bao giờ tự mãn về những gì mình đã đạt được và tự cho phép mình nghỉ ngơi khi chưa cố gắng đủ. Đường dài mới biết ngựa hay, sóng gió làm nên anh tài, muốn làm được việc lớn thì đừng ngại sống kham khổ.

9. Lời nói sẽ làm thay đổi vận mệnh của một con người. Mồm miệng cay nghiệt khác với thẳng thắn

10. Tuổi trẻ luôn có nhiều đam mê và hoài bão, nhưng đừng vì thế mà bỏ quên sức khỏe của mình mà lao vào những chốn vui thú.

Cảm ơn các bạn đã đọc những dòng này của tôi trong cuốn sách thứ 9! Tôi là Gari_Tác giả của Đời ngắn, đừng khóc, hãy tô son.

Cảm ơn bố mẹ, độc giả, Dean và những người đã yêu thương tôi!

Cảm ơn cuộc đời đã tạo nên một Gari rất dị, rất khác!

Gari Nguyễn thân tặng!

MỞ ĐẦU

Tại sao phải kiếm được thật nhiều tiền?

Tại sao phải lấy chồng/lấy vợ ở tuổi hai mấy?

Tại sao phải làm việc ở công ty và thăng chức?

Tại sao không phải là sống hạnh phúc với số tiền vừa đủ?

Tại sao không phải là kết hôn và sống với người mình thương khi đã sẵn sàng?

"Cơ mà, độc thân đã làm sao?"

Giới tính của tôi liên can gì đến cuộc sống của người khác?"

Tại sao không phải là làm những công việc mình yêu thích và theo đuổi lâu dài?

Rất nhiều chuẩn mực xã hội đặt ra cho ta và nghĩ rằng "bình thường thì nên thế".

Nhưng nếu bản thân sinh ra không phải là "người bình thường" thì sao?

"Đặc biệt" không có nghĩa là phải học đại học từ năm 11 tuổi như thần đồng Đỗ Nhật Nam, đặc biệt không có nghĩa là phải xuất hiện trong Top 30 Under 30 trên Forbes, đặc biệt cũng không phải là lên báo khoe lương nghìn đô hay làm giám đốc ở tuổi hai mấy.

Đặc biệt là khi bạn dám bộc lộ những gì là chính bạn, không trộn lẫn, không gì có thể thay thế. Nghe có vẻ đơn giản, nhưng hãy nhìn lại những gì bạn đang có, người ta nhắc tới bạn vì điều gì? Mỗi "siêu anh hùng" của Marvel hay DC đều được người khác nhận diện bởi một "năng lực đặc biệt". Còn bạn, thế giới gọi tên bạn là ai? Và người ta nhắc bạn vì điều gì?

Bạn sẽ hỏi vì sao điều này lại quan trọng đến thế?

Bởi vì một khi bạn xác định bạn là ai, bạn không giống đám đông cho rằng "ai cũng như mình" ngoài kia, bạn sẽ không phải tuân theo những quy chuẩn của xã hội để "sống tốt", mà bạn sẽ "sống hạnh phúc" với những lựa chọn của mình.

Khi ấy, mục tiêu "có được bao nhiêu thứ trước tuổi 30", trong mắt bạn, chỉ là một góc nhìn, không phải là tiêu chuẩn.

Khi ấy, hạnh phúc không phải là những gì bạn đạt được, mà là những gì bạn lựa chọn, bởi bạn không giống đám đông.

Muốn thật sự hạnh phúc, hãy học cách yêu thương bản thân mình để có thể đi xa trên đường đời.

Trước khi có thể lo cho người khác, hãy tự biết cách giải quyết vấn đề của mình.

Muốn được đời đối xử tốt, hãy trở thành một người có giá trị.

Đời ngắn lắm, các cô gái à! Đừng khóc, hãy tô son để tiếp tục chiến đấu và sống theo cách của bạn!

- GARI

1

ĐỜI NGẮN...

Đời người, vốn dĩ, không ai nợ ai.

Đừng đổ lỗi cho người khác về hoàn cảnh của chúng ta.

Bạn luôn có quyền lựa chọn, ngay cả trong tình huống khó khăn nhất.

Những gì bạn đã cho đi, hãy nhớ, vì bạn đã cam tâm tình nguyện.

Không phải mọi sự cho đi đều được đền đáp.

... Hay cần đền đáp.

Gửi tuổi 20 đã qua của tôi...

Bây giờ tôi đã là cô gái 24 tuổi, một phiên bản mới vui tươi hơn, yêu đời hơn, nhiều kinh nghiệm sống hơn sau những sóng gió của cuộc đời, sau những nỗi đau đớn chưa từng biết tới.

- Chúc mừng em, tuổi 20 đầy hoang mang và lo lắng về việc "Mình phải làm gì?" đã trôi qua. Điều đó không đồng nghĩa rằng em có thể lon ton đi chơi hay hài lòng với những gì mình đang có. Nhưng, em có thể tận hưởng và phấn đấu theo quỹ đạo của riêng mình.
- Em, 24 tuổi, có thể lựa chọn làm những gì mình thích nhờ vào việc bỏ qua những ánh mắt của người khác về con đường mình đi, sau những tháng năm va vấp trong môi trường làm việc, sau những mối tình tuyệt đẹp nhưng kết thúc chẳng có hậu bao giờ. Việc học Harvard hay "trường đời" thật sự chẳng quan trọng như em từng nghĩ. Học ở đâu cũng là học. Nếu em đã có ý chí, đời sẽ cho em một vị trí

xứng đáng. Em cũng đừng ngần ngại sống với chính bản sắc của mình dù không giống như những gì người khác kì vọng. Còn gì vô lí hơn khi em phải sống theo cái khuôn người ta đặt sẵn cho mình?

- Đừng để tiền bạc là yếu tố duy nhất khiến người ta nhắc về em. Dù cuộc sống sẽ dễ dàng hơn khi em có tiền. Em thu hút bởi những gì em nghĩ, những gì em thể hiện ra bên ngoài. Thế nên, hãy trở thành một người thú vị từ bên trong. Hãy trau dồi khả năng và kĩ năng nhiều nhất có thể, vì mọi đau khổ đều đến từ sự thiếu hiểu biết, thiếu thấu hiểu người khác mà thôi. Hãy cho đi để biết mình còn thiếu sót điều gì, khi ấy, em sẽ nhận lại những bài học vô cùng đáng giá.
- Ai tốt ai xấu không quan trọng, quan trọng là lựa chọn của em. Em đúng khi rời xa những người đối xử tồi với em, nhưng em sẽ sai khi không trả ơn người đã cứu giúp em. Em còn thời gian để sửa sai, chữa lành những mối quan hệ. Thế nhưng, không phải vì thế mà "Cứ sai đi vì cuộc đời cho phép" em nhé. Hãy học cách nghiêm khắc và có trách nhiệm với bản thân mình. Vì em sẽ không có ai để đổ lỗi cho những sai lầm, ngoại trừ chính bản thân em.
- Hàng nghìn người trên mạng xã hội chẳng là gì cả đâu. 2-3 người bạn thân mới là điều đáng quý. Đừng đặt nặng những giá trị mà chỉ cần "mất điện", "mất đường truyền" là mất tất cả. Cuộc đời này, có được những người yêu thương mình là điều tuyệt vời nhất, không một điều gì có thể thay thế được đâu. Tiền có thể mua được một buổi cà phê với bạn bè, nhưng không thể khiến hai trái tim thật sự đồng điệu.

Tuổi trẻ, đừng mong sống trong nhung lụa quá sớm

Tuổi trẻ, hãy nhận rõ ai là kiểu người bạn không muốn trở thành, rồi dần dần bạn sẽ hình dung ra những điều mình "có được" và mình đang "khiếm khuyết" ở đâu.

Tuổi trẻ, đừng mong sống trong nhung lụa quá sớm. Bởi khi tiện nghi và sung túc, người ta sẽ dễ coi những điều ấy đến với mình như một lẽ tất nhiên. Sở hữu căn nhà 20 tỷ khi 20 tuổi vì... bố mẹ mua cho? Lương tháng 10 triệu xách túi LV nhờ... "đào mỏ" người yêu? Bạn nên nhớ, không ai có được tất cả mọi thứ trong khi bản thân chưa cống hiến đủ nhiều. Hơn nữa, vật chất mất đi còn có thể làm lại, riêng tình cảm mất đi sẽ để lại vết thương sâu hơn nhiều.

Tuổi trẻ, đừng mong tất cả mọi người đều thích bạn. Càng ít trở

kháng, càng hoà giải, bạn càng dễ quên mất mình là ai. Hãy sống với cá tính của mình nếu bạn nhận thức đó là điều làm nên sự khác biệt. Bạn học cách hoà nhập ở một mức nào đó, nhưng đừng hoà tan. Những buổi học nhóm, hay làm việc trong một môi trường công sở thông thường sẽ dễ khiến bạn rơi vào cái thế "phải làm vừa lòng mọi người". Sự an toàn giả tạo đó sẽ khiến bạn như đang gánh trên mình một áp lực trở thành một kiểu người xa lạ mà lúc nhìn lại, chắc chắn bạn sẽ giật mình. Hãy sống để người khác tôn trọng, thậm chí e sợ vì sự khác biệt của bạn, thay vì sự nhàm chán dễ quên.

Muốn biết được người ta có thật lòng với mình hay không, hãy chứng kiến cách họ đối xử với người không đem lại lợi ích gì cho họ. Càng va chạm, càng khám phá ra những thiếu sót của bản thân, bạn sẽ thấy cái gì có hiệu quả, cái gì không, cũng như tìm ra các phương pháp hữu hiệu để bảo vệ bản thân. "Voltaire từng nói chúng ta thành công là ở mũi kiếm, nhưng lại "chết đi" khi vũ khí ở trong tay"[1].

[1]. *"Voltaire very rightly says that if we succeed, it is at the point of the sword, and that we die with the weapon in our hand"_ Arthur Schopenhauer (1851) Counsels and Maxims.*

Hãy tự làm "đạo diễn" cho thước phim đời mình

Gửi bạn, cô gái mang trong mình những ước mơ và đam mê cháy bỏng - dù bé nhỏ hay lớn lao!

Dăm ba chuyện tình cảm tuổi đôi mươi cũng chỉ là thử thách đầu đời, bạn ạ. Yêu thì vui thật, nhưng không yêu vẫn sống được mà. Cuộc sống chỉ biết đến tình yêu thì hoang phí lắm.

Ước mơ của bạn là gì, bạn còn nhớ không? Bạn đang muốn trở thành ca sĩ, bác sĩ hay kĩ sư, hay giáo viên? Nghề gì cũng đáng quý cả, đừng bao giờ để đồng tiền làm chủ đời mình. Tôi từng làm phục vụ bàn, đi giao hàng, chụp ảnh sản phẩm trong toilet, viết bài quảng cáo 20.000 VND/bài. Sau này sống khấm khá hơn một tí, tôi cũng chưa bao giờ quên khoảng thời gian này.

Sau này, khi bạn "lên đời", hãy nhớ rằng đồng tiền có thể mua được danh vọng, sự hâm mộ, sự theo đuổi, nhưng không bao giờ mua được tình yêu. Một người có tiền mà không có khí chất, trái tim sắt đá, cũng chẳng được người đời yêu thương.

Ở nơi công sở hay ở chốn thương trường, có biết bao cạm bẫy. Từ hôm qua đến giờ, bao nhiêu người khiến bạn phiền lòng, tổn

thương, bạn sẽ làm gì để "chiến đấu" lại với họ, hay chỉ biết nhịn nhục để sự soi mói, áp lực qua đi và sống vất vưởng từ ngày này qua ngày khác? Nếu đã khóc rồi, đừng khóc nữa vì có khóc tiếp cũng không giải quyết được gì. Đừng hở tí là nghỉ việc, đừng đụng tí chuyện là làm ầm lên. Cứ bình tĩnh suy xét mọi việc, đặt mình vào hoàn cảnh của đối phương, bạn sẽ tự nhận thấy bản thân có thể chịu đựng và đi xa đến đâu.

Bạn đừng quên, có hiểu người, hiểu mình mới làm chủ trò chơi cuộc đời.

Có phải biết bao lần bạn bất ngờ rằng vì sao mình đối xử tốt với người khác nhưng toàn bị người ta làm cho "hết hồn"? Bí quyết là, đừng dễ dàng thân thiết hay tâm sự với một ai đó, đặc biệt là những chuyện thầm kín – một cuộc đời riêng tư chỉ nên riêng mình biết. Mối quan hệ giữa người với người, có khoảng cách thì mới tôn trọng nhau. Càng thân càng mất sự cung kính, nồng nhiệt thì đương nhiên có lúc nguội lạnh, cũng giống như biểu đồ trong kinh doanh: có tăng trưởng ắt có suy thoái.

Hãy nhớ, đời người như một cuốn phim nhiều tập do chính bạn làm đạo diễn và diễn viên. Hết tập này ta chuyển qua tập khác, lo lắng gì nhiều? "Khán giả" bên ngoài có vỗ tay hay chỉ trích bao nhiêu, cũng chẳng ảnh hưởng đến cuốn phim đời bạn mà!

Bạn xứng đáng nhận được những gì tốt nhất!

Bạn sẽ chọn gì? Một người yêu quan tâm ở xa hay một người tình vô tâm ở gần? Một công ty khởi nghiệp với đồng nghiệp luôn hân hoan hay một công ty lớn nhưng luôn soi mói và đầy cạm bẫy?

Trước đây, tôi có thói quen chọn những thứ "tiện lợi", "có ngay trước mắt" nhưng lại không hẳn là những gì tôi muốn, chỉ vì nó giúp tôi có được cảm giác "nhiều hơn". Cái cảm giác tham lam một cách mù quáng khiến con người luôn "căng như dây đàn", sân si và chẳng thể tận hưởng niềm vui sống. Chẳng hạn một việc đơn giản thôi: Tôi có thể mua 10 đôi giày bình thường trị giá 500.000 đồng nhưng lại đắn đo một đôi giày tốt 5.000.000 đồng, vì tôi nghĩ rằng mình có ít sự lựa chọn hơn. Nhưng khi thời gian trôi đi, tôi mới thấy những đôi giày chỉ vài trăm nghìn kia mau hư hơn tôi tưởng, và đôi giày 5.000.000 vẫn cứ tồn tại ở đấy – như đôi giày mà cô bạn tôi đang đi.

Không chỉ thế, chuyện này còn ảnh hưởng tới cách tôi chọn người yêu và bạn bè. Thừa nhận đi, chúng ta không thiếu người để ý đến

mình và người mình để ý. Nhưng thỉnh thoảng chúng ta "vơ đại" một ai đó để khoả lấp nỗi trống vắng trong lòng. Một người có ngoại hình đẹp, có tài lẻ hay có khả năng ăn nói không đảm bảo cho cuộc tình của bạn hạnh phúc, dù bạn đã từng thấy vui vì sự xuất hiện của họ.

Ví dụ một cách đơn giản hơn, bạn đã bao giờ cảm thấy trống rỗng sau những bữa tiệc xã giao? Nếu có thì đơn giản vì, niềm vui bên ngoài mau mắn xâm lấn bạn khi đám đông vây quanh, nhưng hạnh phúc là thứ sau cùng vốn dĩ chưa từng có bên trong bạn. Bởi, họ sẽ rời đi khi tiệc tàn.

Bạn ạ, bạn xứng đáng với những gì tốt nhất. Thế nên, hãy đầu tư cho bản thân và chỉ chấp nhận những gì khiến bạn thốt lên câu nói "Tôi đáng giá và tôi đáng nhận được những điều như vậy".

Sống phải có mục tiêu, xài tiền phải có mục đích

Từ lúc làm kinh doanh cho đến nay, tôi đã thấy nhiều người bán mạng vì tiền, theo đuổi bùa ngải hoặc làm mọi cách để kiếm tiền… Vậy mới thấy đồng tiền có sức mạnh đến thế nào.

Những ngày đầu năm 2019, nhiều câu chuyện thương tâm đã xảy ra, từ nhóm sinh viên dàn cảnh cướp của ở một siêu thị tại Sài Gòn, vụ li hôn và tranh chấp tài sản của một cặp vợ chồng chủ tập đoàn lớn nhất nhì Việt Nam, cho đến những mâu thuẫn của hai anh em Việt Kiều,… nguyên nhân cũng vì chữ Tiền.

Dĩ nhiên, có tiền rất hạnh phúc, nếu đó là công cụ để bạn phục vụ bản thân mình cũng như những ước mơ chờ ngày đâm chồi. Đó cũng là thứ giúp bạn trang bị cho mình những vật dụng, kĩ năng, và một vẻ ngoài hoàn hảo. Câu hỏi đặt ra là: Kiếm bao nhiêu tiền mới là đủ? Làm thế nào để không bị ma lực của đồng tiền làm cho mù quáng?

Bạn có để ý, hầu như những ai khi mới có tiền đều tự sắm sửa cho mình rất nhiều đồ? Quần áo, giày dép, nhà mới, xe mới,… và hằng hà sa số những thứ khác nữa. Có người mua không vì thích, có người chỉ muốn chứng tỏ, có người để phục vụ cho những mục đích cá nhân. Kevin O'Leary, triệu phú, doanh nhân Canada đã từng nói: "Muốn giàu, người trẻ không nên có quá 4 đôi giày, 3 chiếc quần jeans và hạn chế cà phê sang chảnh". Có người sẽ giãy nảy là sao không "xài hết, để đó làm gì?", câu trả lời cũng như câu thần chú để trở nên tỉnh táo khi kiếm tiền và có tiền, đó chính là: Sống phải có mục tiêu, xài tiền phải có mục đích dựa trên nền

tảng mục tiêu đó.

Mục tiêu ấy có thể là gì? Bản thân? Sự nghiệp? Gia đình? Sức khoẻ? Miễn là bạn cảm thấy hạnh phúc với những gì mình chi trả là được, không chỉ cho trước mắt mà cũng như sau này, không chỉ cho một ước mơ mà còn nhiều ước mơ, không chỉ cho bản thân mình mà còn cho xã hội.

Thành công, chính là kiên định với những điều cơ bản và biết cách cư xử tử tế trong từng mối quan hệ. Hãy khoác lòng đam mê lên người và đặt trái tim vào lòng bàn tay, để thấy tiền chỉ là phương tiện để sống, không phải là cả cuộc sống của bạn.

Sống có mục đích, làm có mục tiêu, tuổi trẻ vui sống vì có từng đấy chứ nhiêu?

Công việc quá nhiều? Thất tình? Áp lực? Nhìn bạn bè ai ai cũng hạnh phúc trên Facebook khiến bạn hằng đêm cảm thấy dằn vặt và tự hỏi "đời mình sẽ đi về đâu, sao ai cũng sống tốt hơn mình?".

Ai cũng thích ở bên những người năng động. Bạn biết rõ điều đó nhưng bộ mặt mệt mỏi là một đặc điểm đặc trưng của bạn? Bạn đem bộ mặt đưa đám đó từ trường học cho đến nơi công sở, từ quán cafe về đến tổ ấm?

Điều làm nên sự khác biệt ở mỗi người là sống có mục tiêu. Có lẽ bạn đã quen nghe câu nói này mỗi khi đi hội thảo hoặc đọc trong một bài viết nào đó, tự nhủ rằng "mình sẽ thay đổi". Đó là khi bạn chưa ghi chi tiết những gì mình muốn và chưa dành đủ thời gian để suy tư nhiều hơn.

Người ta vẫn thường trở nên mất phương hướng sau khi đạt được một mục tiêu nào đó, hoặc không có được một mục tiêu nào cụ thể. Giả dụ như kiếm nhiều tiền hơn, đi ăn sang chảnh, đi du lịch nhiều nước... tất cả chưa đủ là động lực để bạn cố gắng thực hiện mỗi ngày.

Hãy hình dung mỗi quá trình hoàn thành một mục tiêu là mỗi lần chinh phục được một đỉnh núi. Hãy mường tượng cảm giác ở đỉnh núi sẽ ra sao, cảnh sẽ tuyệt đẹp như thế nào? Để rồi sau đó, bạn bắt đầu leo núi, dần dần từng chút một mỗi ngày. Tập đi từng bước nhỏ để tiến gần hơn tới đích.

Khi tôi 19, 20 tuổi tôi làm trong một công ty chuyên sản xuất điện thoại di động. Ngày đó, ngành hàng này được đánh giá là một trong những ngành khó nhất, mang tính "chạy đua" và cạnh

tranh khốc liệt. Dĩ nhiên, thời điểm đó tôi rất sung sức. Phần vì công việc mới lạ, giúp tôi học hỏi nhiều thứ. Phần vì sếp rất giỏi để chỉ dạy tôi những kiến thức hữu ích. Chính vì thế, ngay cả khi có những lúc tôi "cày" việc 7 ngày/tuần, mỗi ngày làm việc 12-14 tiếng tôi vẫn luôn đủ năng lượng. Bởi tôi biết mục tiêu lúc đó của mình là trở thành một chuyên viên truyền thông giỏi.

Chỉ cần thích thú với những gì mình làm và làm bằng cả trái tim, tôi tin chắc, bao nhiêu áp lực cuộc sống, bao nhiêu chuyện liên quan đến tình cảm dần dần sẽ được giải quyết.

Chỉ cần xác định mục đích, ý nghĩa và tương lai của công việc, tôi tin chắc cuộc đời bạn sẽ tươi sáng và đầy niềm vui hơn.

Cảm xúc không kéo dài mãi mãi.

Chúng đến và đi – nếu chúng ta cho phép.

Thế nên bạn à, hãy học cách buông tay với những gì từng làm bạn đau lòng, dù chỉ một lần.

Quá khứ là khoảng thời gian "đã từng"

Em đã từng có một quá khứ em nghĩ rằng anh không thể ngờ tới, không thể chấp chận, không thể tha thứ. Nhưng anh bảo, điều gì em làm cũng đều có lí do của nó, thế nên anh sẽ chẳng đánh giá bất kì điều gì về em bằng quá khứ.

Em đã từng không biết thế nào là tình yêu. Em lao vào những cuộc yêu đương sớm chiều chớp nhoáng, những cuộc bia rượu tan hoang, những lần mò về đến nhà lúc 2 giờ sáng. Có những mối quan hệ nhạt nhoà như thế. Em tự nhủ vì sao họ chỉ đến bên em trong lúc cả hai đều ổn, còn những lúc em gặp khó khăn thì chẳng một ai xuất hiện?

Anh chẳng bao giờ hứa hẹn, cũng chẳng dễ dàng bỏ qua những sai lầm của em, nhưng anh là người đầu tiên ở lại và vỗ về mỗi khi em khóc. Anh làm em hiểu được một điều, dù anh thương em nhưng nếu em không tự cải thiện những thiếu sót của mình, em sẽ đánh mất những người mình yêu quý.

Có một lần, anh hỏi em thế này: "Lần cuối cùng em cảm thấy hạnh phúc nhất là khi nào?". Lúc đó, em đã không trả lời được. Em còn không định nghĩa được khi nào em thật sự hạnh phúc cơ mà. Lúc đó, anh chỉ phì cười nhìn em: "Người ta rất dễ tự hành hạ mình vì những lỗi lầm đã gây ra. Đôi khi vấn đề chỉ là do em tự

suy diễn, không phải là cách người khác nhìn vào em. Cách em đánh giá mọi thứ không quyết định giá trị thực sự của nó".

George Bernard Shaw – nhà soạn kịch người Anh đã từng nói: "Người có lí điều chỉnh bản thân theo thế giới; người vô lí kiên định điều chỉnh thế giới theo bản thân". Có thể em chẳng hề logic, có thể em chẳng hề sống thực tế, nhưng sự cố gắng, kiên định từ chính em và sự quan tâm lo lắng của anh đã khiến em nhận ra một điều: Nếu em không học cách yêu chính mình, sẽ chẳng ai yêu em cả.

Từ khi biết đến anh, điều ấm áp nhất em nhận được, không phải những bữa ăn tối tại nhà hàng đắt tiền, không phải những chuyến du lịch thời thượng, mà là em biết, sẽ có người luôn cùng em vui buồn, cùng chịu tổn thương, dù cuộc sống có vần xoay đến thế nào.

Gửi anh,

Người em đã tìm thấy.

Nếu ngày hôm nay em có kiệt sức vì cô đơn,

Hãy nhớ rằng ai trên đời sinh ra cũng vậy: Yếu ớt, dễ tổn thương, đầy lo lắng.

Thời gian là thứ em cần. Cứ đi chầm chậm thôi, một chút một. Điều gì tới sẽ tới. Mọi vật đều có thời điểm của nó. Suy cho cùng, bông hoa nở sớm hay nở muộn đều sẽ hoàn thành vòng đời.

Mong em luôn bình yên và yêu bản thân mình nhiều.

Làm sao để nắm bắt tâm lí?

(DISC)[2]

[2]. *Một loại trắc nghiệm dùng để đánh giá hành vi tập trung vào 4 đặc điểm tính cách và nổi bật của con người bao gồm Sự thống trị (D), Ảnh hưởng (I), Sự kiên định (S), và Sự tuân thủ (C).*

Cung hoàng đạo và các bài trắc nghiệm tính cách MBTI thông thường không thể nói hết về con người bạn. Người ta vẫn thường đọc những điều đó "cho vui" bởi sự mâu thuẫn là thứ thường xuyên xảy ra. Nhưng có phải, liệu không còn cách nào khác để nhận dạng được những kiểu người khác nhau bạn đã, đang và sẽ gặp?

Bất cứ thứ gì xảy ra trong cuộc sống đều có quy luật và công thức của nó. Một trong những bài kiểm tra tốt nhất cho bạn là bài DISC. Bạn có thể đã đọc qua rất nhiều lần, nhưng không phải ai cũng biết cách tự phân tích cho chính mình và dễ dàng ghi nhớ được mọi thứ.

Nếu đang đọc đến dòng này, tôi tin chắc bạn đang tìm cách để phân biệt những kiểu người bạn gặp trong cuộc sống. Đã qua rồi thời xem xét nhân tướng học khi công nghệ phẫu thuật thẩm mĩ ngày càng lên ngôi. Vẻ đẹp bên ngoài có thể được sao chép nhưng tính cách thì không thể. Không phải tự dưng mà cổ nhân có câu "Giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời" là vì thế.

Thông thường, dựa trên bài trắc nghiệm tâm lí DISC cũng như một số trải nghiệm chắt lọc của riêng tôi, bạn sẽ bắt gặp 4 kiểu người sau:

D: Tôi vẫn thường gọi đây là Người Đỏ. Đặc điểm nhận dạng của người này là rất tập trung, xoáy vào mục tiêu quan trọng nhất. Họ thích thể hiện bản thân theo một cách "ngầu" nhất, rất thích tiền, vật chất và những gì rõ ràng. Dông dài, do dự, thiếu hiệu quả và mất kiểm soát là những thứ khiến họ ghét nhất. Tuy nhiên, điểm yếu của những người này là cái tôi lớn, nóng tính, không kiên nhẫn và rất khó thay đổi. Bạn sẽ bắt gặp tính cách này ở các CEO, luật sư, sĩ quan, phi công...

I: Với những Người Xanh, họ ưa thích sự hài hước, vui vẻ và lạc quan. Họ cũng ưa thích sự nổi bật nhưng thiên hướng "màu mè" nhiều hơn. Họ rất giỏi thuyết phục, thúc đẩy người khác, nhiệt tình và nhiều năng lượng. Tuy nhiên, đó cũng chính là điểm yếu của họ, nhất là những khi họ nói quá nhiều, bừa bãi, thiếu sự quan tâm và cường điệu hóa vấn đề. Họ cực kì không thích sự cô đơn, buồn chán và những con số. Diễn giả, dân kinh doanh, người thuộc giới giải trí đa số đều mang tính cách này.

S: Điểm mạnh của người có "S" – Người Xanh Lá là sự tổ chức, kế hoạch, chính xác, kiên trì và theo đuổi mục tiêu (bất kì mục tiêu nào, vỗ tay cái nào!). Tuy nhiên, chính vì kế hoạch quá rõ ràng nên họ phân tích quá kĩ, cầu toàn, khó hài lòng và hay thất vọng. "Tại sao" là câu cửa miệng của những người thuộc "dòng tộc họ S". Nếu bạn muốn nghỉ chơi với người mang chữ "S", hãy thường xuyên đến trễ, hãy mỉa mai tấn công họ, hãy nói chuyện lấp lửng với họ, đảm bảo bạn sẽ được họ cho vào "black-list" liền. Bên cạnh đó, "bảo thủ" là xu hướng của những người này, hãy nhẹ nhàng và nói chuyện lịch sự với gia tộc này nhé. Kế toán, kĩ sư, nghiên cứu sản

phẩm là "đáp án" cho hầu hết người mang chữ S.

C: Giáo viên, y tá, nhân viên tư vấn là "thước đo" điển hình của người mang chữ C. "Chúng ta hãy là bạn" câu nói quen thuộc của những Người Vàng. Với họ, gia đình thực sự rất quan trọng, là kim chỉ nam cho mọi thứ. Họ rất đáng tin cậy, làm việc theo đội nhóm, nhẫn nại và chăm sóc tốt. Tuy nhiên, quá nhạy cảm, không mục tiêu rõ ràng và thiếu định hướng là điểm yếu của họ. Nếu bạn muốn gia nhập vào cuộc sống của họ, hãy cư xử thật giản dị, thoải mái, cùng họ xây dựng nhiều thứ và chăm sóc họ như những thành viên trong gia đình. Đảm bảo những Người Vàng sẽ rất thích bạn đấy.

Mỗi người đều có 4 tính cách này, tuy nhiên, 2 trong 4 đức tính sẽ mô tả chính xác nhất một con người. Bạn có thể là sự kết hợp của "D" và "I", "S" và "I", từ đó tạo ra các loại DI, DS, SC, IS... tuỳ thuộc vào việc bạn trả lời thành thật ra sao với chính mình. Có nhiều người nhìn bên ngoài là DS, nhưng bên trong là DC. Đó là sự khác biệt giữa "tôi mong đợi" và "thực tế tôi là ai". Bạn có thể tỏ ra là một kiểu người "khô khan, chỉ biết đến công việc, lạnh lùng" nhưng bên trong lại là một người "ấm áp, quan tâm đến gia đình, sống hòa đồng với mọi người" cũng chẳng có gì là lạ. Do môi trường xung quanh bạn buộc bạn phải trở thành con người như vậy để "sống cho thật tốt". Thế nhưng, liệu đó có phải là cuộc sống bạn ao ước khi không thể là chính mình?

Tính cách nổi trội nhất ở chữ cái đầu tiên nói chính xác về mục tiêu của mỗi người, về cách sống nhưng không nói được vì sao họ làm như thế. Chính vì thế, tính cách ở chữ cái thứ 2 sẽ bổ trợ và lí giải vì sao bạn lại mang tính cách đó. Ví dụ bạn là kiểu người DI, trong mắt người khác, bạn là "người ham tiền", thích thể hiện, thích nổi bật, thì chữ I sẽ giải thích do bạn đam mê làm kinh doanh, thích trở thành diễn giả, nên bạn mới cần tỏ ra là một người như vậy để có thể hiện thực hoá ước mơ của mình.

Thế nên, đừng gọi người khác là "đồ hai mặt", vì rất nhiều người chưa được "là chính mình". Và bây giờ bạn cũng có thể giải đáp cho những mâu thuẫn của bản thân rồi phải không?

Dĩ nhiên, đây chỉ là một bảng phân tích chung, thế giới con người tuyệt vời và kì diệu lắm, nên còn có rất nhiều trường hợp đặc biệt khác có lẽ tôi chưa được biết đến. Thời gian, các câu hỏi thăm và sự thân thiết sẽ là điều khiến bạn nhận ra tính cách của những người xung quanh. Khi ấy, bạn hãy thử đối chiếu với bảng này và xem tôi có nói đúng không nhé.

Dựa trên nghiên cứu DISC và kinh nghiệm thực tế của người viết.

Đừng sống như một kí sinh trùng

Giống như bao người khác, tôi đã từng đi làm những công việc với mức lương rẻ mạt từ thuở 19, 20. Ngày ấy, cái cảm giác dậy đi học từ lúc 6 giờ sáng, sau đó đi làm nhân viên quảng cáo tại công ty tới khuya khiến tôi mệt nhoài. Nhưng biết làm sao được, tôi không còn lựa chọn nào khác khi bằng cấp chưa có, kinh nghiệm lại càng không. Những lúc ấy, tôi tự hỏi: "Làm gì để có nhiều tiền?" khi loạt hoá đơn cứ đều đều được gửi đến nhà trọ.

Giống như bao người khác, có những đêm mưa lạnh, tôi chạy xe máy dưới làn mưa từ công ty trở về nhà giữa thành phố lớn cảm giác tủi nhục dâng lên tột cùng. Về đến căn nhà trọ 16m² nước ngập, tối đen trong căn hẻm nhỏ, nước mắt tôi không ngừng chảy. Sau này, khi sống ở một căn nhà rộng lớn hơn, tôi cũng chưa bao giờ quên được cái mùi nước ngập đó. Cái mùi của ngây thơ, tủi nhục, nỗi tuyệt vọng và những ước mơ đổi đời chơi vơi… Câu hát vang lên từ radio khiến tôi chạnh lòng: "Ừ thì hãy sống vì mình, và rồi chuyện gì cũng sẽ qua…".

Giống như bao người khác, tôi đã từng tin rằng cứ nỗ lực sẽ thành công. Thế nhưng, đi kèm niềm đam mê và năng lực bao giờ cũng là những kĩ năng mềm, những điều tôi phải học hỏi rất nhiều để trở nên hoàn thiện và trưởng thành.

Giống như bao người khác, tôi đã từng làm nhiều nghề, từ tạp vụ, nhân viên phát tờ rơi, nhân viên quảng cáo… đã từng kiếm sống mặc kệ bao lời chửi mắng, bao sự hiểu lầm của người khác. Tôi nhận ra một điều, không ai muốn trở thành một kẻ xấu trong mắt người khác. Nhưng đôi khi vì miếng cơm manh áo, người ta buộc phải sống như một kí sinh trùng, phải dựa vào một ai đó có thể "nuôi sống" mình. Cảm giác ấy, thật ra chẳng sung sướng gì đâu. Đau lắm, xót xa lắm!

Giống như bao người khác, sau tất cả, tôi hiểu ra một điều, sóng gió tuổi trẻ là điều ai cũng phải trải qua. Có thể đó đã từng là một "cơn ác mộng" với bạn, nhưng khi thời gian qua đi, tất cả sẽ chỉ là một chấm nhỏ, một cột mốc đã qua trong cuộc đời rộng lớn này. Người ta sẽ không bao giờ quên đi những khoảng thời gian khổ cực và đau đớn ấy, chỉ là khẽ giấu đi trong trái tim.

Hãy sống sao để luôn có một giấc ngủ ngon

Có bao giờ bạn tự hỏi, vì sao khi là trẻ con ta luôn có một giấc ngủ

ngon hơn so với người lớn? Có phải vì trẻ con không có gì để nghĩ? Có phải vì trẻ con ít áp lực hơn người lớn?

Ở một góc độ nào đó, những nhận định này phần nào chính xác. Nhưng đó không phải là tất cả.

Khi lớn lên, chúng ta có quá nhiều thứ để lo toan. Chúng ta quan trọng vật chất, danh dự... những thứ bề ngoài hơn tất thảy bởi xã hội đặt ra quá nhiều quy chuẩn cho bản thân mỗi ngày. Chúng ta áp đặt cái nhìn của người khác vào bản thân, không ngừng so sánh và chưa bao giờ hài lòng. Có ai đó nói với tôi rằng: "Đừng bao giờ thỏa mãn, vì anh hùng sẽ chẳng được sinh ra".

Đúng vậy. Tuổi trẻ, đừng quá tự mãn, nhưng nếu bất chấp để với tới những thứ không thuộc về mình, việc ta đánh mất những thứ mình đang có là chuyện đương nhiên. Đó là cái giá của sự đánh đổi. Bạn có thể kiếm và ôm một đống tiền để trên giường, nhưng không có nổi một giấc ngủ ngon. Với bạn, điều đó có đáng không? Nếu đó là số tiền bạn tự tay làm ra, không "ăn cướp", không làm điều xấu, hà cớ gì bạn lại không thể ngủ được?

Nếu bạn trở nên nổi tiếng bởi tài năng và được nhiều người yêu thích, hà cớ gì mỗi đêm lại thấy cô đơn trong chính cuộc sống của mình vì không biết phải chia sẻ với ai?

Thành công có thể là giàu có, là được người đời trọng vọng, nhưng sẽ là vô nghĩa nếu bạn không thể tìm thấy sự an yên trong tâm hồn mình.

Làm gì để người ta không khinh thường?

Có lẽ, đây là câu hỏi mà mỗi người vẫn hay tự hỏi trong suốt tuổi trẻ của mình, nhất là thế hệ giữa và cuối 9x.

Chẳng phải tự dưng 9x hay cảm thấy cô đơn.

Là bởi bạn bè có nhiều đến mấy vẫn chẳng thể hiểu được bản thân như ta mong muốn.

Là bởi đồng nghiệp luôn thích soi mói từng cử chỉ của ta.

Là bởi gia đình có ủng hộ hay bất đồng ý kiến thì cũng khiến trái tim ta mệt mỏi.

Là bởi có cam kết thế nào trong tình yêu thì những lời hứa cũng không thể khiến ta lạc quan hơn.

Mới mười mấy, hai mươi, ta đã thường được "bơm" vào đầu những băn khoăn quen thuộc: Chọn trường nào cho tốt? Chọn nghề nào mới lương cao? Làm nghề gì mới danh giá? Quen người yêu thế nào mới xứng? Mỗi người tự động đặt ra cho mình một tiêu chuẩn: "Sống thế nào để cho người ta không coi khinh mình".

Lương mỗi tháng phải nghìn đô? Du lịch phải xx nước? Phải có trong túi zz tỷ mới là thành công? Đi học không được nằm ngoài top 10 mới là "có học"? Đi làm không được về nhà trước abc giờ?... Chẳng biết từ đâu những điều đó trở thành luật lệ, thành tiêu chuẩn trong cuộc sống của mỗi người trẻ thế hệ 9x. Huỵch toẹt ra thì toàn do báo lá cải tự biên tự diễn và vô tình định hướng cho những người chẳng biết mình muốn gì. Giữa "hoàn hảo" và sống "không để người ta khinh", đôi khi, cái ranh giới đó không rõ ràng và gây nhầm lẫn.

Dần dần, mỗi người đều chạy đua không ngừng nghỉ, chưa bao giờ hết hoang mang về những lựa chọn của bản thân. May mắn khi đúng, sợ hãi khi sai – không ít người đã xem đó là định nghĩa dành cho những gì mình đạt được và trải qua trong cuộc sống.

Thực ra, "sống không để người ta khinh" dễ lắm. Đó là đừng nói những thứ bạn không biết, đừng làm những thứ bạn không thể cam kết, đừng đánh giá mọi thứ chỉ qua những kiến thức mình đang có. Chỉ đơn giản là như vậy.

Trưởng thành, không phải là che giấu cảm xúc, cũng không phải thể hiện hết ra bên ngoài hay trốn tránh bằng sự bận rộn. Trưởng thành là biết đứng lên, sửa sai và làm lại, tiến bước về phía trước, ngay cả khi tất cả diễn ra trong im lặng. Bởi im lặng có nghĩa "tôi đã thích nghi với những sự thay đổi, tôi chẳng có gì để than phiền bởi tôi biết tương lai của mình sẽ không chỉ dừng lại ở đó".

Khi bắt đầu trưởng thành, bạn nhận ra sống bớt cảm xúc sẽ đỡ mệt mỏi hơn. Đó không phải là sự hời hợt hay thực dụng, mà là học cách đặt niềm vui, nỗi buồn ở đúng chỗ, không tốn thời gian để ngẫm nghĩ về những gì làm mình tổn thương. Công việc là công việc, tình cảm là tình cảm, ngày mai vẫn bắt đầu và quá khứ là thứ đã ở phía sau.

Chọn trách nhiệm hay tự do?

Sau tuổi trẻ này, bạn sẽ nhận ra, Trách Nhiệm và Tự Do luôn đi kèm với nhau. Khi ta sống không chỉ vì mình, mà còn vì người khác, vì cuộc đời, ta sẽ thấy đó là sự tự do chính đáng nhất.

Ở tuổi 23, tôi nhận thấy, điều quan trọng nhất để có một cuộc

sống ý nghĩa, chính là 4 chữ: "Trách Nhiệm" và "Tự Do".

Nghe chữ trách nhiệm có vẻ nặng nề, mà quả thật là như thế. Có nhiều người chọn cuộc sống an phận, ngày ngày đi học đi làm, an toàn trong cái khuôn của mình, thao thức rằng "sau này, mình phải làm gì đây?". Nhưng khi ngày mới đến, lại đẩy mỗi người vào quỹ đạo vòng xoay cơm-áo-gạo-tiền. Ta tự đánh mất bản thân lúc nào chẳng biết, rồi thầm chờ một ai đó đến "cứu rỗi" khỏi cuộc sống nhàm chán này.

Lại có một số người khác, chọn cho mình lối sống tự do được nhiều người khao khát. Nhưng tự do nào đâu là sự không ràng buộc về thể xác, thời gian hay địa điểm, sự tự do lớn nhất là tự do trong tâm hồn. Nhiều người chọn rời xa công sở, tập tành kinh doanh, rồi cũng rối trí khi luôn trong tình trạng bị "deadline" rượt đuổi, công việc phải xử lí chất chồng? Liệu bạn có thật sự an tâm khi giao đại một vài sản phẩm cho đối tác rồi sau đó cứ thế đi theo lịch trình du lịch của riêng mình?

Thực chất, lối sống nào cũng đều có hai mặt. Sống tự do và trách nhiệm luôn đi kèm với nhau. Tự do càng lớn, trách nhiệm càng nhiều. Tự do càng ít, trách nhiệm càng phiêu diêu.

Không ai có thể sống hạnh phúc mà lại vô trách nhiệm. Bởi khi có trách nhiệm, người ta mới biết tự hào về những gì mà bản thân đã làm được. Khi sự tự hào dâng lên, ta nhận ra giá trị của bản thân và lòng tự trọng mới bắt đầu xuất hiện.

Cứ đặt mục tiêu nhưng đừng quá coi trọng kết quả

Rất nhiều người cho rằng, để đạt được một thứ lớn lao nào đó cần phải lập kế hoạch kĩ càng, thậm chí đặt mục tiêu nhất quyết phải thực hiện được chúng, để rồi tự tạo ra những áp lực nặng nề đến mức chẳng thể ngủ ngon mỗi đêm.

Người ta nói, "đời người, ăn được ngủ được là tiên" âu cũng có lí do của nó. Chẳng có gì đáng giá bằng sức khỏe và bình an. Từ lúc 18 tuổi, tôi đã đặt mục tiêu phải trưởng thành hơn lứa tuổi của mình, tôi muốn có được kinh nghiệm của người già trong tấm thân người trẻ của mình. Nhưng cũng chính vì đi nhanh quá, dù tôi gặt hái được nhiều, nhưng mất mát cũng không ít.

Có ý nghĩa gì nếu đạt tới ước mơ của mình nhưng chẳng còn ai ở cạnh?

Có ý nghĩa gì nếu đứng trên đỉnh thành công nhưng chẳng còn

bao lâu để sống?

Và có vui không, khi ta gặt hái những gì ta cho là đam mê nhưng "hành hạ" cơ thể của chính mình?

Khi bạn quyết định gắn bó lâu dài với một ai đó, không ai có thể nói rằng hai bạn sẽ sống đến đầu bạc răng long.

Khi bạn quyết định nhảy việc, không ai nói rằng đó có thể là một quyết định đúng hay không.

Khi bạn quyết định khởi nghiệp hay tiếp tục làm công ăn lương, không ai có thể nói rằng bạn sẽ thành công hay không.

Một trong những sai lầm lớn nhất trên đường đời của người trẻ chính là luôn tìm kiếm kết quả trước khi hành động. Nhân vật Joker trong bộ phim The Dark Knight (Kị Sĩ Bóng Đêm) đã từng nói "Ta chỉ hành động" – đó chính là thành công của nhân vật mang tính khí quái dị nhưng rất truyền cảm hứng này. Hãy hành động không cần tính đến kết quả, nhưng cần biết ý nghĩa của những gì mình đang làm.

Cuộc sống thú vị ở những điều bất ngờ.

Hãy thành công theo cách bạn không thể ngờ tới.

Sống như không có đường lui

Hôm nay, người cũ nhắn tin thể hiện sự quan tâm tới tôi. Tôi bật cười, đã 2 năm rồi anh không nhắn, phải chăng anh đang nuối tiếc vì không tìm được người tốt hơn tôi? Con người ta, sau những nỗi đau, sẽ trở nên bình tĩnh và tỉnh táo hơn với những gì bất ngờ xảy đến.

Bất kì ai trải qua giai đoạn mất cân bằng, sẽ nhận ra đó là khoảng thời gian vô cùng quý giá, vì chỉ như thế, bạn mới biết cách tự điều chỉnh bản thân mình cho đúng, sau những tháng ngày lạc lối và không biết mình cần phải làm gì.

Đã từng phản ứng thái quá với nỗi sợ bị bỏ rơi, đã từng khóc rất nhiều khi chứng kiến người đời không như ước mong, đã từng cay đắng nhận ra chỉ tình yêu thôi chưa đủ để duy trì một mối quan hệ, thế nên, không có cách gì tốt hơn chính là bạn cần học cách chấp nhận sống trong hiện tại. Quá khứ là thứ có thể lãng quên và ngày mai thì chưa đến, cớ sao bạn lại không trân trọng hiện tại. Thứ không ai có thể cướp được từ tay mình?

Sau những mối quan hệ tan vỡ, hãy tự cho mình khoảng thời gian nghỉ ngơi, thay vì cố gắng lấp đầy bằng hàng loạt hành động vô thức. Bởi sự sáng suốt chỉ xuất hiện khi bạn dành thời gian suy tính cho chính mình.

Hãy sống như không còn một chọn lựa nào khác. Bởi vì bạn nghĩ mình có sự chọn lựa, nên sẽ không đặt tâm trí đủ sâu để tiến hành một cách trọn vẹn, và bạn sẽ không bao giờ có được cái bạn muốn. Đôi khi bạn phải trở nên tuyệt vọng một chút để có thể đi tới bất kì nơi đâu.

Còn trẻ, điều quan trọng không phải là có người yêu mà là... kiếm được bao nhiêu tiền?

Có một người em gái giấu tên đã tâm sự với tôi như thế này: "Năm nay em 21 tuổi, em chưa biết phải làm gì với cuộc đời mình. Em sắp tốt nghiệp đại học rồi chị ạ, công việc chưa có, cũng không biết làm thế nào để kiếm ra tiền, chăm sóc lẫn phụng dưỡng cha mẹ. Em đã từng đi làm thêm ở một siêu thị mini, mức lương chỉ 2 triệu đồng/tháng. Em nhớ những tháng ngày đó ghê chị ạ, những tháng ngày làm khuya vạ vật, ngủ vội trong góc tiệm. Nhiều lúc, tự nhủ có phải vì em nghèo, em xấu, nên em không được ai yêu và cũng không đủ tư cách để yêu ai? Thật sự em rất hoang mang cho tương lai sau này. Em phải làm sao đây chị ơi?"

Bạn ạ, muốn có được nhiều tiền, điều quan trọng không phải là bạn phải có tài năng gì đặc biệt hay cần quá xinh đẹp đâu. Là một tác giả viết sách, tôi gặp gỡ nhiều người, ca sĩ, diễn viên, những doanh nhân thành đạt... Họ cũng có những năm tháng sống giống như bạn nhưng họ chẳng mấy khi tiết lộ bí quyết của mình hay kể lể quá nhiều, bởi chẳng ai muốn nhắc lại thời kì khốn khó đó.

Thế nhưng, qua nhiều năm tháng trải nghiệm và đúc kết, hôm nay, tôi sẽ tiết lộ cho bạn 3 điều này, đó cũng chính là 3 bí mật của những người trẻ thành công nhất hiện tại.

- Những người kiếm được nhiều tiền không phải là họ tập trung kiếm tiền, mà là tập trung trở thành một người có giá trị. Nếu bạn đang là nhân viên nơi công sở, hãy trở thành một nhân viên xuất sắc trước khi đòi hỏi tăng lương. Bạn có thật sự đủ bản lĩnh để có thể xử lí được mọi yêu cầu của sếp chưa? Bạn đã thật sự biết cách quan tâm đến đồng nghiệp và cư xử hòa đồng chưa? Giống như Nguyễn Hà Đông - "Cha đẻ" của Flappy Bird đã từng nói: "Khi bạn làm tốt việc của mình, tiền bạc sẽ tự đến".

- Đi đúng mục tiêu, tập trung vào con đường của mình, không dễ dàng bị xiêu vẹo dẫu cho người khác dè bỉu. Nếu người thân của mình có làm tổn thương mình bởi sự cấm cản của họ, đừng vội buồn phiền bởi họ đang lo cho mình đấy thôi. Nếu bạn ước mơ làm ca sĩ, diễn viên, biên kịch, giáo viên hoặc bất cứ điều gì, hãy cứ tập trung trau dồi cho bản thân đi, đặc biệt là kiến thức và cải thiện từng ngày. Một năm sau này khi nhìn lại, bạn sẽ bất ngờ với chính mình đấy. Vì vẻ ngoài có thể cải thiện bằng tiền, nhưng cuộc sống chỉ thực sự thay đổi khi bạn quyết tâm.
- Tiền nào cũng là tiền, đều quý giá cả, nhưng "tiền bẩn" là thứ không thể bền lâu. Hãy nhớ điều đó và thật sự nghiêm túc trên con đường mình đang chọn. Biết bao hotgirl đã vào tù vì buôn bán ma túy, biết bao chủ tịch các tập đoàn, doanh nghiệp lớn buộc phải ngồi sau song sắt vì những "mánh khóe" làm ăn...

Dẫu thế nào, con đường kiếm tiền luôn có rất nhiều chông gai, quan trọng là bạn phải đủ bản lĩnh, đủ sự khôn ngoan và chịu gạt bỏ đi cái tôi thì mới yêu cầu được cuộc sống này đối xử tốt hơn với bạn!

Trên đây chỉ là 3 trong số rất nhiều bí quyết để có một tương lai rất-nhiều-tiền và thật sự hạnh phúc vì bạn đã tự tay kiếm ra chúng. Điều quan trọng là bạn cần phải chấp nhận trưởng thành, dẫu cho "tay có phải nắm gai, chân có đi trên than lửa".

Em gái của tôi vừa li hôn...

Đó là một chuyện chẳng vui vẻ gì. Tôi cũng chẳng an ủi cô ấy rằng "Mọi chuyện rồi sẽ qua". Bởi tôi hiểu, chẳng có liều thuốc tiên nào có khả năng chữa lành vết thương ngay tức thì. Nhưng đa số trong chúng ta, có mấy ai không muốn chữa khỏi bệnh thật nhanh?

Vì sao người ta tìm đủ mọi cách để chữa tổn thương, nhưng mỗi lần nhắc lại, vẫn thấy như vừa mới hôm qua? Vì sao có những người không thể quên được người yêu cũ? Vì sao có những người không thể vượt qua ám ảnh của tai nạn năm xưa? Đơn giản vì đó là những tổn thương nặng nề do phải trải qua những sang chấn tâm lí, căng thẳng, khiến cơ thể phải đấu tranh, trốn chạy hay gồng cứng để đương đầu. Để rồi người ta vẫn thường tìm đến những thú vui giải khuây từ những bữa tiệc, men rượu cho đến tình một đêm.

Đồng ý rằng chúng ta có thể cố quên, ngăn cản, hoặc dùng lí trí đè

nén những kí ức không vui, nhưng khi tất cả trở thành phản xạ và khiến ta không thể bước tiếp, ta phải làm gì?

Mọi sự xảy ra trong đời đều có ý nghĩa của riêng nó, có thời hạn và có bài học dành riêng cho những trái tim son trẻ. Ta càng phán xét ai đúng, ai sai, càng tự xem mình là nạn nhân, mọi thứ càng trở nên khó giải quyết hơn. Chúng ta phản ứng với sự giận dữ để trả thù những người đã đối xử tệ với mình nhưng lại làm chính bản thân mình bị tổn thương. Cơ thể chúng ta được lập trình sẵn để tìm kiếm sự thoải mái, đừng phán xét bản thân hay ai khác, hãy cho mình một khoảng thời gian để nghỉ ngơi. Cuộc đời mỗi người tưởng như dài nhưng thực ra rất ngắn ngủi. Đến lúc quay đầu nhìn lại đã vụt qua cả mấy cái xuân xanh rồi.

Bạn có biết cách tốt nhất để trở nên mạnh mẽ là gì không? Đó là chấp nhận bản thân mình được khóc, được cười, được phép có những cảm xúc của một con người đích thực, chứ không phải là một cỗ máy "vô cảm", chỉ biết đến công việc như nơi công sở thường "dạy". Khi chúng ta chấp nhận, chúng ta sẽ kiểm soát được những rung cảm của bản thân, từ đó vết thương được chữa lành một cách tự nhiên mà không cần phải niệm thần chú với hai từ "Mạnh Mẽ".

Vì cảm xúc là cơn sóng, nhưng bình yên là biển khơi. Hãy giải phóng những nỗi buồn của cơ thể, viết ra và hát, dù chỉ một vài câu thôi cũng được. Chúng ta khó có thể sáng suốt khi tâm trạng bất an. Cho dù bạn đã từng bị sa đà vào thói quen xấu hay có những lúc "đánh mất mình" nhằm trốn chạy một nỗi đau nào đó. Hãy hiểu rằng, thật ra chúng ta đã cố gắng hết sức rồi, nhưng sự mạnh mẽ của ta lúc đó chỉ có vậy.

Nỗi đau khởi lên ở đâu hãy để nó tự lụi tàn ở đấy. Chúng ta có thể mất nhiều năm để tập luyện những tư duy và hành động này để trái tim rạn vỡ được lành lặn. Nhưng dẫu thế nào, chỉ cần ta cố gắng kiên trì từng chút một, học cách yêu bản thân mình từ bên trong khi tập luyện, ăn uống và cả thêm những trải nghiệm mới cho bản thân mình. Chắc chắn, những nhân duyên không phải là của mình rồi sẽ tự biến tan.

Phụ nữ nên "lui vào hậu trường" để bạn trai kiếm tiền?

Thực ra, thời buổi hiện đại, trừ phi bạn lấy được đại gia hay một người chồng gia trưởng, bảo thủ chỉ muốn vợ là người quanh quẩn trong nhà để chăm lo cho gia đình, bạn mới có thể nghĩ đến việc… trở thành nội trợ, lui về hậu trường và để chồng kiếm tiền.

Không phải gia đình nào cũng đủ điều kiện kinh tế chỉ cần một thành viên trong gia đình ra ngoài kiếm tiền, còn lại ở nhà chỉ lo chuyện cơm nước. Hơn nữa, lúc mới kết hôn, thời điểm phụ nữ còn xuân sắc, ở nhà không làm gì là lãng phí thanh xuân, dễ bị bỏ lại phía sau và cũng không đủ mạnh mẽ để một ngày nào đó, có thể gây dựng lại từ đầu nếu chẳng may "gặp chuyện".

Thời buổi này, trụ cột gia đình là cả người chồng và người vợ. Mỗi người có một điểm mạnh riêng, những đóng góp riêng cho xã hội, và mỗi người đều có quyền tự do về mặt tài chính để sống hạnh phúc và độc lập. Nếu bạn kết hôn với một người đàn ông bình thường về mặt hình thức lẫn hoàn cảnh, việc bạn ngưng đi làm kiếm tiền liệu có khiến cuộc sống đủ đầy, dư dả đến mức... ăn không ngồi rồi hay không?

Nếu một người đàn ông từng yêu bạn vì sự năng động và tài giỏi của bạn, liệu anh ta sẽ đủ kiên nhẫn để chấp nhận việc vợ mình "héo úa" khi ngồi lì một chỗ, không làm gì và cũng không cập nhật kiến thức hay không?

Nếu một người phụ nữ phụ thuộc tiền bạc vào người đàn ông, anh ta có thể "giữ chân" người phụ nữ chỉ bởi vấn đề kinh tế, không phải là giữ trái tim của cô ta.

Thế nên, nếu thật sự yêu nhau nên để mỗi người phát triển theo cách riêng của mình và hỗ trợ lẫn nhau khi cần, mối quan hệ đó mới thật sự bền vững. Bởi khi ấy, dù có sóng gió ập đến lúc nào, cả người vợ lẫn người chồng đều có khả năng bảo vệ mình và bảo vệ lẫn nhau.

Hạnh phúc là lựa chọn, không phải định mệnh

Khi còn độc thân, tôi hẹn hò "tủn mủn" thì vô số, nhưng yêu nghiêm túc một ai lại không có. Nhìn lại, tôi tự thấy mình không quá xinh, cũng không quá giỏi, nên cũng không thắc mắc gì khi mình "ê sắc" một thời gian.

Chỉ có điều, khi bắt đầu có người yêu chính thức rồi, dù không công khai cho cả thế giới biết, tôi vẫn được những bạn mang tên là "hội-người-cũ" ghé đến hỏi thăm. Đôi khi là một vài tin nhắn, một vài cuộc gọi, một vài buổi gặp mặt, nhưng thú thật tôi không quan tâm cho lắm. Tôi chỉ thắc mắc rằng, tại sao người ta lại thường có cảm giác hối tiếc khi đã đánh mất điều gì đó, cho dù thứ đó đã từng ở sẵn trong tay mình?

Không giấu gì bạn, tôi đã từng 2 lần thay đổi hạnh phúc của mình.

2 mối quan hệ ấy, dù tôi không còn nhớ quá rõ ràng, nhưng những nỗi đau đã từng là thật, những vấp ngã xưa khiến tôi dần thay đổi và trở nên cẩn trọng. Sau những tháng ngày bơ vơ không rõ mục tiêu của mình là gì, đeo đuổi một mối tình không có kết quả, chờ đợi, thậm chí chịu đựng sự ghét bỏ của người ta, cuối cùng, sự thâm trầm, lòng trắc ẩn và khôn ngoan là những điều họ dạy tôi, cũng chính là những thứ tôi đã nhận lại.

Tôi ngỡ họ đã hạnh phúc bên những người mới. Nhưng họ vẫn chẳng thay đổi gì so với ngày xưa đó. Vẫn lao vào làm việc quần quật, vẫn chỉ cần đến tôi khi mọi thứ trở nên khó khăn. Đúng là "khi hạnh phúc, người ta sẽ quên những lời thề trong giông bão", họ rời bỏ ta đi với những gì họ xem là hợp lí. Nhưng cũng không hiếm gặp, khi giông bão quay trở lại, người ta sẽ nhắc lại những lời ấy với ta. Chỉ có bản thân mình mới có quyền xem người khác có "phá" mình được hay không mà thôi. Thế nên, hạnh phúc là do lựa chọn, không phải do định mệnh.

Một con vật nuôi quay trở lại đôi khi không phải vì chúng còn quyến luyến ta, mà vì chúng không còn nơi nào để đi. Đôi khi, chúng ta quá luyến tiếc quá khứ nên dễ mủi lòng dù trước có nhiều điều khiến ta tổn thương, mà không nhận ra rằng, kỉ niệm là cái bẫy của tình cảm.

Chúng ta đã từng vì những thương tổn mà lớn lên, nhưng không thể hạnh phúc nếu không nhận ra giới hạn của sự bao dung và biết cách tự bảo vệ bản thân mình.

2

ĐỪNG KHÓC

Nếu có một ngày bạn gục ngã, hãy nhớ rằng...

Ở tuổi đôi mươi, bạn đang có tất cả mọi thứ của đời người. Bạn có sức khoẻ, có tuổi trẻ, không ràng buộc vào gia đình hay con cái. Bạn vốn dĩ đang là một "start-up" gọi vốn thành công từ cuộc sống đấy. Việc của bạn bây giờ, chính là lạc quan, chuyên tâm và đầu tư đúng chỗ.

Bạn chưa có công việc như ý? Đừng vội bỏ cuộc, cứ học hỏi và phát triển dần dần, chủ động để tài năng của bản thân được toả sáng. Bao nhiêu ép uổng từ nơi công sở chỉ là thử thách để mài giũa năng lực của bạn. Nhớ nhé, sếp la, đồng nghiệp ghen tị hay chơi xấu, những đêm thức khuya cày việc vẫn là vấn đề còn quá đơn giản so với cuộc sống phức tạp này.

Bạn chưa có một người yêu thật sự? Đừng vội nản lòng, tìm thấy một con tim thật sự biết cách hi sinh và trân trọng những tình cảm của người khác luôn cần thời gian để mài giũa. Những mối quan hệ không rõ ràng, những cuộc tình một đêm chỉ là khoảnh khắc để bạn biết đâu là người mình đang tìm kiếm. Thử và sai nào có nghĩa lí gì.

Bạn và gia đình vẫn chưa thấu hiểu nhau? Đừng vội bất lực, hãy để hành động của bạn nói lên điều đó. Vạn lời nói không bằng một hành động để chứng minh. Nếu như những gì bạn đang theo đuổi là đam mê thực thụ, dẫu cho có những phút giây mệt mỏi, bạn sẽ luôn nhớ ra lí do vì sao bạn lại từng bắt đầu.

Những gì chúng ta làm, đa phần chỉ là phương tiện để đi đến mục đích có một cuộc sống bình an, hạnh phúc. Đừng nhầm lẫn "phương tiện" với "mục đích", cũng đừng vì vòng xoay của cuộc

sống thực dụng mà đánh mất đi sự ngây thơ thuần khiết trong chính tâm hồn mình.

Đừng để cái tôi làm phôi pha sự bình yên trong tâm hồn. Bạn sống như thế nào, có bạn biết và ông trời biết, nên chẳng có gì phải phiền hà nếu người khác không hiểu được những gì bạn đang phải đối mặt. Nếu bạn cứ phản ứng ngay với các kích thích bên ngoài, bạn sẽ thấy cả thế giới như đang ám hại mình. Thay vì thế, bình tĩnh đối mặt với những khó khăn, bạn sẽ có cảm giác như đang hoà vào dòng chảy của cuộc sống. Khi ấy, bạn chấp nhận rằng đời người vốn dĩ là một chuỗi những long đong cần phải vượt qua.

Thế nên, giờ bạn đã hiểu vì sao mỗi đứa trẻ khi chào đời đều cất tiếng khóc chứ không phải nụ cười rồi, phải không?

Đừng từ bỏ khi mọi thứ chỉ vừa chớm nở. Ở đời, nào có thứ gì chắc chắn 100%. Thắng thua chỉ trong chớp mắt, yêu ghét thay đổi từng giây. Trực giác của bạn có thể tốt thật đấy, nhưng không có nghĩa nó luôn đúng. Đầu tư sai thì đầu tư lại, những Được – Mất sẽ khiến cuộc sống của bạn thêm đáng giá.

Nếu cả đời chưa bao giờ nếm trải đắng cay, bạn sẽ chẳng thể hiểu thế nào là mật ngọt. Có ai dám bỏ cả việc học chỉ vì giải sai một bài toán? Sao lại bỏ cả đại dương chỉ vì một cơn sóng nhỏ trong lòng, phải không?

Đừng vội bỏ hết tất cả khi bạn còn có thể "chống trả", vì bạn mạnh mẽ hơn bạn nghĩ đấy!

Nếu bạn là người khôn ngoan, đừng bao giờ tin tưởng hoàn toàn những ai đã gạt ta, lừa dối ta, trộm đồ của ta dù chỉ một lần.

Đừng cố cười khi bạn muốn khóc

Tôi có một cô bạn luôn mỉm cười dù gặp bất cứ điều gì, dù đồng nghiệp hãm hại, sếp bắt nạt, bố mẹ li thân, đến việc người yêu của cô ấy qua đời. Khi tôi hỏi: "Sao mày không khóc đi cho nhẹ lòng?". Cô ấy bảo, vì cuộc đời cô ấy có quá nhiều chuyện buồn, nếu không mỉm cười thì không thể tiếp tục sống được. Vậy mà, bạn có biết không, sau cùng, cô ấy đã tự sát ngay tại nhà, chỉ vì không chịu được những áp lực ở tuổi 23. Cô ấy tỏ ra "luôn ổn" để rồi có một ngày lại từ bỏ hết tất cả những gì mình đang có, kể cả mạng sống đáng quý của mình.

Bạn ạ! Đừng gượng cười khi bạn có chuyện buồn, đừng cố tỏ ra

mình ổn trước những chuyện đang làm bạn phát điên. Đó không phải là mạnh mẽ, đó là việc không biết cách đối diện với những gì đã và đang diễn ra trong cuộc sống của mình.

Nếu bạn cứ ép mình phải lạc quan trong khi không suy nghĩ như thế, bạn thực sự đang rất dở tệ đấy! Khi càng cố che đậy cảm xúc của mình dưới một vỏ bọc hoàn hảo, sẽ có một ngày, bạn cảm thấy cuộc đời này chẳng còn nghĩa lí gì ngoài sự giả dối.

Hãy sống thật với những cảm xúc của mình, bạn có biết vì sao không? Bởi bất kể tích cực hay tiêu cực, chúng sẽ luôn thúc đẩy chúng ta hành động đúng đắn và đương đầu với những trở ngại. Nhưng nếu bạn không phản ứng chính xác và phù hợp với những gì thực tế đang diễn ra, cảm xúc chỉ là thứ khiến cho cuộc sống của bạn trở nên tệ hại hơn.

Kiểm soát cảm xúc trong mình là điều bất khả thi, bạn ạ. Hãy để mọi hỉ, nộ, ái, ố diễn ra một cách thật tự nhiên. Bạn đang thở dài lo lắng vì tương lai? Cứ nghiền ngẫm đi, rồi mở mắt chiến đấu tiếp vào ngày mai, vì sự nghiệp là cả đường dài. Bạn đang đau lòng và mặc cảm về những mối quan hệ đã qua trong quá khứ? Cứ đau đi, sau một vài giờ, sự nuối tiếc cũng sẽ qua đi để dành chỗ cho vòng xoay tất bật của cuộc sống.

Đến một ngày, bạn sẽ nhận ra rằng, thế giới không chỉ có "điều tốt" và "điều xấu", bạn cũng không chỉ "cười" hoặc "khóc" để tiếp nhận những gì diễn ra. Quan trọng nhất là sự bình tĩnh tiếp nhận mọi thứ. Khi ấy, bạn chọn hoà nhập và thích nghi với cuộc đời, không chống cự nhưng lại thật mạnh mẽ chiến thắng chính bản thân mình.

Cách tốt nhất để không thất vọng là...

Các cuốn sách ngôn tình vẫn thường khuyên chúng ta "đừng kì vọng", nhưng thực ra, đó không phải là cách hay. Bạn kì vọng những điều phụ thuộc vào người khác, đó là những gì bạn không có, hỏi làm sao không thất vọng cho được?

Thực ra, cách tốt nhất để không thất vọng đó chính là sống thực tế. Thực tế nhìn nhận mình có gì, không có cái gì, đồng thời so sánh đối chiếu với những người gần gũi xung quanh như cha mẹ, bạn bè, người yêu, đồng nghiệp, bạn sẽ thấy mỗi người đều có điểm mạnh, điểm yếu, điểm cần phải cải thiện cũng như những đặc trưng riêng biệt không ai có.

Bạn thất vọng người yêu hay vô tâm? Bạn khổ tâm vì mẹ suốt

ngày hỏi "bao giờ lấy chồng?"; Bạn không thể tưởng tượng "sau ngày cưới, cô ấy lại trở thành một người như thế?", đó là do bạn chưa tìm hiểu kĩ và chưa đủ tinh tế để nhận ra những chi tiết nhỏ nhưng lại rất đúng về bản chất thật của người ta. Đừng quá đặt cảm xúc vào người khác vì với nhiều người, cảm xúc chỉ đơn thuần là một trò chơi, chứ chẳng phải là thứ gì to tát như bạn tưởng. Trưởng thành là khi biết cách đối xử tử tế với tất cả, nhưng trao gửi chân thành nên có chọn lọc.

Ví dụ, bạn yêu một người và đợi chờ người đó 2 năm nhưng lại không chắc người ta yêu bạn, bạn đau khổ và nói rằng "vì sao anh/cô ta lại lừa dối tôi?". Có thật là người ta đối xử với bạn như vậy, hay bạn chỉ đang tự lừa mình? Tin nhắn mùi mẫn? Chưa đủ. Hứa hẹn? Cũng chưa đủ nốt. Hãy xem lại những gì người đó đã làm cho bạn trong suốt 2 năm cũng như những gì người ta đã nói. Hãy xem lúc bạn cần, họ đã hành động thế nào và chứng minh ra sao? Nếu tất cả đều do bạn tự tưởng tượng, tự làm quá, thì bạn sẽ biết được kì vọng vào thứ vốn dĩ chưa bao giờ hiện hữu là tự bạn đang làm khổ chính mình.

Thế nên, cứ nhẹ nhàng đối diện với những mối quan hệ xung quanh, đừng áp lực quá. Vì sau tất cả, những ai đến với đời bạn đều mang một ý nghĩa nhất định, nếu không là ơn nghĩa, thì đó có thể là một bài học đáng nhớ làm thay đổi cuộc sống của bạn.

Khi còn trẻ, khi có tình yêu, người ta luôn mong muốn có thật nhiều tiền và chỗ đứng trong xã hội để có được một cuộc sống tốt hơn. Thế nhưng, khi có được một chút tiền và có địa vị, việc tìm được một tình yêu còn xa xỉ hơn bất cứ thứ gì. Không phải vì bản thân yêu cầu cao, không phải vì người để ý đến mình không có, mà bởi vì cái tôi đã làm che mất đi sự tồn tại giữa hai người.

Rất gần mà lại rất xa...

Tình cảm phôi pha, niềm vui vội vã, nỗi buồn thoáng qua.

"Xin sự sống cho tôi lần cơ hội

Để tâm tình mở lối, biết khoan dung

Nhìn nhân thế không vội vàng kết tội

Hiểu và Thương mong trải đến vô cùng..." [3]

Đừng mong người khác sẽ thay đổi vì bạn

[3]. *Sưu tầm*

Bạn thân mến, một điều đáng buồn trong cuộc sống là, dù bạn có nhiệt thành đến đâu, vẫn có những người từ chối hảo ý của bạn. Ngay cả khi họ không hài lòng với cuộc sống hiện tại.

Bạn đã bao giờ yêu một người đàn ông tham công tiếc việc, muốn người ấy chú trọng sức khoẻ hơn nhưng chẳng thể can dự vào cuộc sống của người đó không?

Bạn đã bao giờ muốn đưa bố mẹ du lịch xa, nhưng bố mẹ vẫn thường than phiền rằng "Xa quá, già rồi, ai trông nhà cho mà đi?".

Cô bạn thân muốn có người yêu, bạn tốn hàng kilogam nước bọt để khuyên nhủ nhưng cô ấy vẫn "ngựa quen đường cũ": Không chú trọng bề ngoài, không quan tâm đến ai, vẫn luôn ngạo mạn cho rằng bản thân mình là tốt nhất?

Những lúc bạn chứng kiến điều ấy, đừng tự trách mình hay muộn phiền. Hãy nhớ rằng, mỗi con người đều có số phận riêng trong đời. Nhiệm vụ của chúng ta là sống tốt, là chiến đấu và truyền cảm hứng tích cực tới người khác, chứ ta không có nghĩa vụ phải sống thay họ. Nếu chúng ta đã cố gắng hết sức để thay đổi cuộc sống của một người với mục đích tốt, đó đã là điều đáng khen ngợi. Nhưng đừng vì thế mà cho rằng ta có trách nhiệm phải lo cho họ cả đời.

Sẽ có một ngày, họ nhận ra không có ai chăm lo cho họ như bạn.

Sẽ có một ngày, họ nhận ra những "đạo lí" bạn nói hoá ra đúng trong cuộc sống "thực tế" của mình.

Sẽ có một ngày, họ nhận ra phải hạ cái tôi của mình xuống, cuộc sống mới trở nên khấm khá và phát triển thực sự.

Đời người, ngắn lắm, đừng khóc cho chính mình hay cho người khác.

Một con vật nuôi quay trở lại đôi khi không phải vì chúng còn quyến luyến ta, mà chỉ vì chúng không còn nơi nào để đi. Đôi khi, chúng ta quá luyến tiếc quá khứ nên dễ mủi lòng dù trước kia có nhiều điều khiến ta tổn thương, không nhận ra rằng, kỉ niệm là cái bẫy tình cảm.

Chúng ta đã từng vì những thương tổn mà lớn lên, nhưng không thể hạnh phúc nếu không nhận ra giới hạn của sự bao dung và biết cách tự bảo vệ bản thân mình.

Đừng ôm lấy bầu trời khi bàn tay chỉ nắm được đám mây

Sẽ là dối lòng nếu như bảo rằng bản thân đang bình thản bước qua trước những sự không công bằng của cuộc sống.

Sẽ là dối lòng nếu như cho rằng bản thân chưa bao giờ trách móc, chưa từng khóc than vì những gì mình cố gắng đạt được nhưng lại bị cuộc đời từ chối thẳng tay.

Sẽ là dối lòng nếu như cho rằng có được ngày hôm nay, có được mọi niềm vui trong phút chốc chỉ bởi sự may mắn.

Không, cuộc sống không đơn giản như thế, cuộc sống luôn đòi hỏi mỗi người phải cố gắng, gặt hái hết mục tiêu này đến mục tiêu khác, và buộc phải trải qua những nỗi đau khôn nguôi chỉ để thấu hiểu được những niềm vui trong chốc lát.

Tôi, đã từng trải qua những tháng ngày như một con thiêu thân làm tất cả mọi thứ để quên đi những kí ức cũ: Tập thể dục 3 buổi một tuần bất kể ngày đêm, lao vào những công việc mới và thăng tiến thật nhanh, hời hợt và vô cảm với mọi thứ vì chẳng còn đủ sự chân thành để trao cho bất kì ai nữa, các mối quan hệ trong tình yêu, công việc đến ngoài xã hội…

Loanh quanh một thời gian, tôi mới nhận ra mình chưa bao giờ chấp nhận có những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát. Cho đi chưa chắc đã nhận lại, tin nhiều rồi cũng mất nhiều. Tôi căm ghét sự rủi ro có thể diễn ra ấy trong bất kì mối quan hệ nào. Nhưng nếu như cứ suy nghĩ tiêu cực và trông đợi vào những người mà tôi không thể thay đổi, không thể cải thiện, tôi chỉ đang tự hủy hoại mình vì cưỡng cầu những thứ không thuộc về mình.

Trưởng thành, không phải là chỉ nói ra hai chữ đó trên đầu môi, cũng không phải là có mọi thứ trong tay. Trưởng thành là khi dù cuộc đời có biến đổi vần xoay, bạn vẫn luôn có thể thích ứng và tin rằng đối mặt là cách tốt nhất để sống một cuộc đời tốt hơn.

Càng buông bỏ, trái tim càng đủ đầy

Các cô gái ạ! Nếu muốn sống thanh thản, ít nhất bạn nên biết quy tắc chính này: Vứt thứ không dùng, chỉ giữ thứ cần thiết. Điều gì giải quyết được bằng tiền, hãy dùng tiền để giải quyết. Tình cảm đã phai nhạt, rời bỏ đừng chần chừ gì. Chỉ cần người quan trọng, không cần người thừa thãi.

Tôi hỏi thật nhé, ngày ngày bạn lên Facebook, check-in sống ảo để

làm gì nếu bạn thực sự không cảm nhận được niềm vui? Nếu cứ bị bao quanh bởi những mối quan hệ cũ, bạn sẽ không thể mở mang đầu óc và mang trên mình những áp lực vô hình mà chỉ bản thân biết. Đừng tự trói mình lại cô gái ạ, đời còn dài lắm.

Có phải mỗi sáng, bạn vẫn đau đầu vì "không có gì để mặc" dẫu tủ quần áo được chất đầy? Có phải mỗi trưa, bạn vẫn cười nhạt vì những khó xử trong công việc? Có phải mỗi đêm, bạn vẫn khó ngủ vì thấy người ấy chỉ "seen" chứ chẳng thèm phản hồi tin nhắn? Có phải mỗi cuối tuần, bạn thấy cô đơn đến lạ khi không có nổi một người bạn để thật lòng tâm sự và danh bạ chỉ toàn số điện thoại của đối tác?

Giữ quá nhiều đồ, biết quá nhiều người, giữ mãi một bóng hình không thuộc về mình, đọc quá nhiều thông tin không cần thiết, đó là dấu hiệu của cách sống thiếu quyết đoán, mơ hồ mục tiêu, dễ dẫn tới quên việc cần nhớ, nhớ việc cần quên.

Cuộc sống quá hỗn độn rồi, suy diễn thêm có ích gì nữa đâu. Càng sống đơn giản, càng ít mưu cầu sự hoàn hảo, càng thấy mọi chuyện chỉ là những chuỗi bài toán cần giải quyết. Cứ lo nghĩ sân si những chuyện không nằm trong tầm tay mình, rồi có ngày lỡ tay đánh mất gia đình, người yêu - những điều vô giá, có van xin cuộc đời hàng vạn lần cũng không có lại được.

Hãy nhớ: Cái gì quá cũng không tốt. Quá nhiều thông tin làm loạn tầm nhìn, quá nhiều mối quan hệ khiến bản thân trở nên hời hợt, quá nhiều mối quan tâm khiến đời sống trở nên nông cạn và khô héo.

Đời người, ai hạnh phúc hơn, người ấy thắng cuộc, ít nhất là thắng được con người đã từng tuyệt vọng của mình.

Khi người khác không giống như bạn kì vọng

Rất nhiều người tìm đến và chia sẻ bí mật với tôi rằng: "Anh ta không đáng làm bạn trai của tôi", "Cô ta không bao giờ biết làm tôi vui", "Những người bạn của tôi thật tầm thường và chẳng thể nói chuyện được", "Đồng nghiệp của tôi suốt ngày chỉ nghĩ đến việc giữ chồng, sao cô ta không chịu trở nên quyến rũ từ vẻ ngoài đến có não hơn nhỉ?"... Hàng vạn câu hỏi xoay quanh đầu tôi, khiến tôi nhận ra được việc "khinh thường" những người xung quanh khiến cuộc sống của người than thở trở nên tệ hại hơn rất nhiều.

Sự khinh thường – đó là kết quả thu được khi tâm trí bạn so sánh một điều ở môi trường ngoại cảnh với kì vọng bản thân. Khinh

thường là thói quen xấu để bày tỏ sự lo ngại hoặc thất vọng về các hành vi của người khác, cũng như xem bản thân mình rất tuyệt vời, hoàn hảo và chẳng có lỗi gì.

Làm thế nào để trải qua cảm giác chán chường, hay than phiền và có phần vô trách nhiệm này?

1. Đừng nói gì trong lúc bạn đang cảm thấy giận dữ và khó chịu, một khi đã nói ra không thể rút lại. Vậy, thay vì chỉ trích lỗi lầm hoặc điều bạn không thích ở đối phương, hãy đặt người ấy trong hoàn cảnh của bạn, bình tĩnh tìm hiểu lí do những hành động của đối phương để cả hai có thể thấu hiểu nhau hơn. Ngoài ra, hãy tự cho mình một khoảng không riêng để suy ngẫm và học cách chấp nhận người khác sau khi đã suy xét kĩ lưỡng.

2. Không quá tập trung vào tiểu tiết: Càng chú ý vào những gì khiến bạn khó chịu, càng khiến bạn khó có thể cảm thông. Hãy nhìn nhận những gì tuyệt vời họ đã làm, để cảm nhận rằng bản thân của mỗi người vốn dĩ luôn đan xen cả ưu điểm lẫn khuyết điểm.

3. Thừa nhận sự tiến bộ của mỗi người: Một trong những đặc điểm khá kì lạ của con người là ít khi chịu công nhận một người mình đã có những "đánh giá sơ bộ" trước đó. Thay vì mang một cái đầu chứa đầy những định kiến và tự giới hạn lại mối quan hệ của mình như vậy, hãy thừa nhận khi họ tiến bộ, làm được những điều tuyệt vời và có sự thay đổi tích cực.

Hãy phát huy những điều tích cực và bày tỏ khao khát thay đổi những điều tiêu cực bằng thái độ của một người trưởng thành, mang tính xây dựng đích thực.

Vui sống đi, đời bạn hay đời người, đều chỉ có một lần mà thôi.

Tập thành thật với chính mình

Nhiều người hỏi: "Sao dạo này em khác nhỉ, không còn thất tình nhiều nữa, mà chỉ tập trung vào công việc?". Nghe vậy, tôi bật cười bảo: "Thất tình hoài cũng có lúc chán chứ chị". Đời người có biết bao nhiêu việc để làm, than phiền hoài cũng vô vọng, con người vốn dĩ không quan tâm nhiều đến nhau như người ta hay tưởng. Đời này, biết mục tiêu của mình là gì, chăm chỉ kiếm tiền, rèn luyện nhân cách mỗi ngày và "ngồi im tình yêu sẽ tới", âu cũng là một ý hay.

Chị bảo: "Chỉ có em mới nghĩ thế. Yêu vui chết được, con gái làm

nhiều làm gì, sau cùng cũng chẳng làm gì nên chuyện lớn". Tôi cười mỉm chi, không cãi lí gì với chị. Tôi không bao giờ ép người khác phải theo suy nghĩ của mình, vì tôi chắc chắn sẽ thất bại nếu cưỡng cầu điều đó. Đời ai sướng, người nấy hưởng thôi. Chị vui sống theo cách riêng của chị và tôi cũng vậy.

Có vài anh trai hỏi tôi: "Sao anh cố gắng trong học tập, công việc ổn, mà chuyện tình duyên luôn trắc trở?". Có em gái lại cuống quýt bảo: "Em chả biết số em có phải là sao chổi không, đụng vào cái gì là hư cái đó". Thực ra, không phải là do số phận, mà là do bản thân mình tưởng vậy, mình không thực sự chịu thay đổi, mình tự ảo tưởng về những gì mình đang có. Mình tưởng mình tốt, mình tưởng mình giỏi, mình nghĩ mọi người phải có trách nhiệm với mình, nhưng thực tế mình chỉ là một hạt cát giữa sa mạc và buộc phải học cách tự chịu trách nhiệm cho đời mình mà thôi.

Bạn đã từng đau khổ vì tình yêu, vì những người lừa dối tình cảm của bạn, nhưng điều đó không đồng nghĩa với việc bạn không thể có một gia đình nhỏ hạnh phúc trong tương lai.

Bạn đã từng thi rớt đại học, nhưng điều đó không đồng nghĩa với việc bạn không thể có được công việc lương nghìn đô.

Bình thường hơn nữa, nếu trời đang mưa, thay vì ao ước và ép trời phải tạnh để thấy cầu vồng, hãy tự hỏi lòng "Sao lại khó chịu vì mưa?". Cơn mưa có thể làm nước mắt ta rơi xuống vì kỉ niệm cũ, nhưng với ai đó, lại là cơ hội hàn gắn mối quan hệ vì có những giây phút lắng đọng bên nhau.

Sống trên đời, đừng tự đẩy mình vào ngõ cụt bằng những suy nghĩ tiêu cực. Suy cho cùng, chúng ta đau khổ vì đã quen nhìn nhận và thay đổi mọi thứ theo con mắt của ta, đến nỗi không thể chấp nhận chính sự thiếu sót của bản thân mình. Quy luật là thế, bạn khó lòng tìm hạnh phúc ở bên ngoài nếu nhìn đời bằng một con mắt "cũ".

"Xin lỗi vì em đã không hoàn hảo!"

Có phải bạn đã từng khóc khi thốt lên câu nói này? Có phải bạn đã từng tự trách mình và không dám bước vào một cuộc tình mới, chỉ vì thấy bản thân mình không xứng với đối phương? Bạn nghĩ đúng đấy. Trên đời, ai cũng mong muốn mình có một người yêu/một người tình/một người chồng/một người vợ tuyệt vời. Người ta xây vỏ bọc cho người mình yêu rất đẹp, không phải vì họ ngây ngô mà vì họ không muốn đối diện với sự thật. Để rồi, khi đi xa

thêm chút nữa, người ta mới thấy việc yêu những điều không hoàn hảo thật khó.

"Một người đàn ông quá nhạy cảm như anh có đáng để yêu không em?", "Một cô gái từng có một đời chồng "hẳn là phải có lí do gì đó" mới li hôn mày ạ!"; "Một cô gái làm mẹ ở tuổi 18 chẳng đủ tư cách để nói chuyện với tôi", rất nhiều người đã từng tâm sự với tôi như thế. Bản tính của con người là vậy, không ngừng đòi hỏi, không ngừng so sánh, không ngừng tự ti. Trong tình yêu, ta hơn nhau không phải ở chỗ ai có được nhiều của cải hay tài lẻ, mà ai biết chấp nhận và tha thứ.

Tôi quen một cô bạn, không quá thân, mỗi năm gặp một vài lần do làm ăn chung, nhưng vẫn đủ tin cậy để nói những lời rất thật từ đáy lòng mình. Có lần, khi hai đứa ngồi uống cà phê, cô bảo: "Tao thấy người yêu tao hiện tại rất hoàn hảo, vẻ ngoài điển trai, công việc tốt, lại thông cảm, bao dung cho tao. Tiếc là, tao lại không giữ gìn bản thân trước khi gặp anh ấy. Lần đầu tao biết quan hệ là do chia tay với bạn trai đầu tiên, nhưng khỉ thật, tao lại quan hệ với bạn thân của người yêu cũ khi anh này an ủi tao. Điều tao tiếc nhất, đó chính là quan hệ không đúng người và sai lầm nối tiếp sai lầm, tao quan hệ bừa bãi vì không thể quên được những kí ức cũ đẹp đẽ. Tao cứ tìm kiếm cái gì tao cũng chả biết. Cũng may là, đúng lúc tao muốn buông hết tất cả, anh ấy xuất hiện, và cho tao thấy rằng tình yêu không nhất thiết phải đi kèm tình dục. Và điều khiến một mối quan hệ bền vững, không phải là tình dục, mà là cảm giác khi người ta trút bỏ lớp áo nhưng vẫn cảm thấy rất an toàn, bình yên".

Trên đời, chẳng có chuẩn mực nào cho sự hoàn hảo, cũng chẳng có một sự hoàn hảo bạn đang biết thật sự. Nếu có, thì đó là do góc nhìn của bạn mà thôi. Hoàn hảo không quan trọng, quan trọng là bình yên.

Điều gì quan trọng nhất trong tình yêu?

Là ngoại hình, xe sang, nhà xịn, lên báo kể lể chuyện tình yêu hay sống thật hạnh phúc trong mắt người khác?

Là thấu hiểu mọi quy luật của tình yêu qua sách vở, qua lời khuyên của bác sĩ tâm lí và rập khuôn sống theo lời họ nói?

Có bao giờ bạn nghĩ, bạn có thể đồng hành cùng một người, ngay cả khi họ trở nên xấu xa nhất, đáng ghét nhất và bộc lộ những bản chất không thể chấp nhận được nhất?

Có bao giờ bạn nghĩ, tình yêu đến khi bạn bận rộn nhất hay lúc rảnh rỗi nhất, người ấy ở trong mọi suy nghĩ và hành động của bạn và khiến bạn mỉm cười?

Có bao giờ bạn nghĩ, tình yêu đến ngay những lúc bạn rơi xuống đáy sâu của sự tuyệt vọng và gặp phải những khó khăn tưởng chừng không thể vượt qua, người ấy vẫn có thể nâng bạn đứng dậy và ngược lại, bạn cũng thế?

Nếu như bạn không thể trả lời những câu hỏi trên, không phải bạn không hiểu tình yêu, mà bạn đang không hiểu rõ chính mình.

Bất kì một ai xuất hiện trong đời ta đều vì một lí do nào đó. Có thể họ đem lại cho ta một bài học, có thể họ đem lại cho ta những trải nghiệm chưa từng có, có thể họ xem ta là một người bạn đồng hành... Tình yêu không phải là thứ duy nhất khiến ta trưởng thành, nhưng là thứ dễ dàng khiến người ta thật sự cố gắng và thay đổi.

Chúng ta, mừng rỡ khi một ai đó thừa nhận sự hữu dụng của bản thân, khi ta san sẻ những niềm vui, nỗi buồn của mình một cách không toan tính. Và chúng ta, hạnh phúc khi có một người chấp nhận bản thân ta, bất kể dù ta là ai, nói gì và làm gì đi chăng nữa.

Suy cho cùng, thành công, tiền bạc và địa vị đều là phương tiện để đạt đến hạnh phúc. Thế nhưng, hạnh phúc ấy sẽ chẳng có nghĩa lí gì nếu như không thể ở bên cạnh những người mình thương yêu.

Hãy trân trọng bản thân và biết ơn những người đã, đang và sẽ lướt qua cuộc đời mình. Dù chỉ một xíu thôi cũng được.

Bạn sẽ chẳng thấy hối tiếc đâu.

Gửi những cô gái của tôi,

Đến tầm tuổi này, tôi không bao giờ phân định cuộc sống phải trắng-đen rõ ràng. Tôi chỉ mong rằng bản thân luôn trân quý những tình cảm người khác đã dành cho mình.

Tôi không muốn thay đổi hay ép người khác phải sống theo những quy trình của mình, theo những gì mình cho là đúng. Bởi yêu là để cho nhau tự do, để nụ cười của người cũng sẽ lan toả sang mình, để hạnh phúc của người cũng là của mình.

Cuộc sống càng đơn giản càng thấy nhẹ nhàng. Mọi gánh nặng, suy cho cùng đều xuất phát từ sự hoài nghi mà ra. Cứ yêu thôi, đừng đắn

đo. Nếu đã yêu hết lòng, đã tin hết lòng, đừng nuối tiếc gì cả. Hạnh phúc luôn đến từ sự nỗ lực, dẫu thất bại hay thành công, dẫu sai người hay đúng người. Không có trải nghiệm nào là vô ích.

Đừng vội vàng cưới chỉ vì yêu

Người đời vẫn thường có câu: "Là phụ nữ, lấy chồng giống như một canh bạc". Tôi lại không nghĩ thế. Nếu là "canh bạc", có lẽ trong cuộc sống sẽ có nhiều thứ khó dự đoán lắm. Chẳng hạn như việc đầu tư chứng khoán, mở một công ty khởi nghiệp... chẳng ai có thể nói "mọi thứ là mãi mãi" dẫu ngày hôm trước có "vẻ vang" đến thế nào.

Tôi thiết nghĩ, không có một độ tuổi nhất định nào phù hợp cho việc kết hôn (đương nhiên chúng ta đang bàn trong độ tuổi kết hôn do pháp luật quy định). Tất cả chỉ quy về 2 lựa chọn: Sẵn sàng hoặc chưa sẵn sàng.

Sau khi đã trải qua nhiều đổ vỡ trong tình yêu, chứng kiến sự tan vỡ trong những cuộc hôn nhân của người khác, tôi nhận thấy, vật chất, danh dự và tình yêu thôi chưa đủ để làm nên một mối quan hệ bền vững, đó là điều kiện cần, không phải điều kiện đủ.

Muốn yêu một người, hãy kiềm hãm lại cái tôi, nhưng đừng đánh mất luôn chính bản thân mình.

Muốn yêu một người, hãy dành thời gian để tìm hiểu, để đồng cảm, thay vì ép đối phương phải được giống như những gì mình nghĩ hay tưởng tượng.

Chẳng ai yêu mà suốt ngày chỉ nghĩ đến làm tình, đi cafe và khoe khoang trên Facebook là chấm hết. Đó là những kẻ yếu tâm lí, sợ bị người khác nghi ngại về sự thu hút của bản thân và thèm khát sự chăm sóc của đối phương nhưng lại không đủ can đảm để thực hiện trách nhiệm của mình.

Chẳng ai yêu mà biến thành một con người hoàn toàn khác, một kiểu người mà bản thân họ không hề mong muốn trở thành. Đó chỉ là sự lạm dụng từ đối phương mà thôi.

Trong tình yêu, nếu có thể, đừng bao giờ để quá nhiều người lạ biết đến cuộc sống riêng tư của bạn, những khoảnh khắc bạn hạnh phúc. Hãy để niềm vui riêng ấy chỉ một mình bạn tận hưởng, vì mỗi người luôn cần những bí mật để trở nên độc đáo, cuốn hút và mạnh mẽ.

Nếu có thể, hãy để tình thương lớn hơn tình yêu. Người ta có thể rời bỏ nhau khi hết yêu, nhưng không ai có thể từ bỏ một người mình xem như người thân. Đừng để sau những dục tình, sau những năm tháng mặn nồng yêu nhau, giữa hai người vẫn là những khách lạ qua đường.

Hãy xem mối quan hệ giữa bạn và người mình thương là một mối quan hệ nghiêm túc thực sự. Tình yêu không đáng sợ, chỉ có những kẻ nhân danh tình yêu làm tổn thương người khác mới đáng trách. Một người yêu bạn thực sự sẽ "cho đi" nhiều hơn nhận lại, sẽ không đòi hỏi bạn phải làm những gì bạn không muốn, sẽ nhẹ nhàng chỉ dạy cho bạn để cải thiện sai lầm thay vì khiến bạn mệt mỏi bởi sự tồn tại của họ.

Trong Người quen xa lạ, một bộ phim của Hàn Quốc có một "tuyên ngôn": "Mỗi con người có 3 cuộc đời: một cuộc đời công khai, một cuộc đời của riêng mình và một cuộc đời bí mật". Hãy nhớ rằng, hôn nhân là câu chuyện rất phức tạp, trừ phi bạn thật sự sẵn sàng và hiểu được người bạn đời của mình, bạn mới có thể giữ được gia đình nhỏ. Chẳng ai có thể hạnh phúc nếu không có một gia đình đích thực.

Người giữ được một tình yêu bền vững là người đạt được cả lí lẫn tình. Thế nên, hãy học cách yêu để hoàn thiện chính mình. Hãy nhớ, yêu nhiều khác với biết yêu. Chỉ khi thật sự yêu thương và cần nhau, hôn nhân mới là cái kết viên mãn thật sự cho một tình yêu.

Ai sẽ là người không bao giờ phản bội bạn?

Bạn có nhiều quần áo đẹp, chiếc xe và ngôi nhà của bạn mới toanh thật đấy, nhưng đoán xem, đâu là thứ bền nhất trong số thứ bạn mang đi mỗi ngày? Phẫu thuật thẩm mĩ hay đắp hàng hiệu lên người khiến bạn trông đẹp đẽ nhưng không đảm bảo sự khoẻ khoắn cho bạn, 10 năm, 20 năm, hoá ra có thời hạn cả thôi.

Làm việc 16 tiếng một ngày? Chỉ trong vài năm kiếm được tiền tỉ? Bạn có nhiều tiền thật đấy, nhưng số tài sản ấy cũng sẽ được chia cho người khác khi bạn không còn ở trên cõi đời này. Hãy tận hưởng sự thoải mái đó, song đừng vì chúng mà tráo đổi sức khoẻ và nhân cách của mình.

Bạn bè và gia đình luôn sẵn lòng bên cạnh, nhưng quãng đường mà họ đi cùng có thể xa tới đâu? Có người quay lưng đi khi bạn vấp ngã, có người buộc phải rời bỏ bạn vì thời lượng sống của họ

đã hết. Hãy trân trọng những tình cảm họ dành cho bạn. Bạn có thể từng rơi nước mắt rất nhiều, nhưng không có những tình cảm ấy, bạn vẫn sống được mà, phải không?

Hãy yêu thương chính mình. Đừng trốn tránh những gì thuộc về bản thân. Tự ti, sợ hãi, yếu đuối và phần nhiều chúng ta cho rằng nhân cách tốt đi kèm với sự tôn trọng của người khác, nhưng không đảm bảo được phần vật chất, nên người ta phần nào có sự lơ đãng bản chất thật sự của mình. Nếu bạn đánh mất chính mình vì những gì mà vòng xoáy cuộc đời thử thách, hãy tự hỏi, bạn còn lại gì ngoài những thứ có thời hạn sử dụng trên? Liệu có phải mọi cố gắng trước giờ chỉ là vô nghĩa?

Giữa cuộc đời vần xoay luân chuyển, chúng ta không thể biết mình sẽ tồn tại đến khi nào. Người đi với ta lâu nhất sẽ không bao giờ rời bỏ ta cho đến kiếp sau, chỉ có thể là chính tâm hồn mình.

Vì sao bạn nên tha thứ chứ không phải bỏ qua?

Thành thực, trên chặng đường trưởng thành, bạn hay bất kì ai cũng sẽ gặp những loại người không thể tha thứ: Người đánh giá thấp khả năng của bạn, người lừa dối bạn và người lợi dụng bạn…

Người đánh giá thấp khả năng của bạn, là người dễ dàng quy chụp bạn chỉ sau một lần chứng kiến một điều gì đó nơi bạn: Một bài kiểm tra điểm thấp, một lần vạ miệng khi trò chuyện với bạn bè, nhìn bề ngoài và phán xét bạn, hay những lần khởi nghiệp thất bại liên miên. Đó từng là những điều bạn cảm thấy canh cánh một thời?

Người lừa dối bạn, có thể từng là bạn bè thân thiết, là người thường xuyên đối tốt với bạn hoặc là người bạn hết mực yêu thương nhưng cuối cùng họ lại khiến bạn đánh mất lòng tin. Một người đồng nghiệp hai lời nơi công sở, một người yêu "bắt cá hai tay"... tất cả khiến bạn dường như rơi vào trạng thái thật-giả lẫn lộn, khó có thể đặt niềm tin hoàn toàn vào ai đó như trước đây.

Cơn phẫn nộ lớn nhất, cũng là điều khó tha thứ nhất trong cuộc sống chính là bị người khác lợi dụng. Một người sếp vì lợi ích bản thân mà xem bạn như "quân cờ" của họ. Một người yêu "đào mỏ" vì thấy gia cảnh của bạn quá tốt, hoặc một người bạn chỉ chơi cùng khi thấy bạn có tiếng tăm và nổi bật. Hoặc đơn giản hơn, khi có chuyện họ mới nhớ tới bạn chứ lúc hạnh phúc thì biệt tăm. Đó là những trường hợp khiến bạn hằng đêm mỗi lần nhắm mắt ngủ là mắt ướt, hoặc tổn thương tinh thần trong suốt nhiều tuần,

nhiều tháng đến nhiều năm.

Trong cuộc đời, điều khiến cuộc sống của một người trở nên khó khăn đôi khi không phải do bản thân họ, mà do họ gặp phải những loại người không tốt, hoặc hoàn cảnh không như ý. Những nỗi đau họ gây ra, xuyên suốt ngày ngày tháng tháng, không phải vì ai đó nói "quên đi cho nhẹ lòng" là sẽ quên. Vết thương đã gây ra sâu thẳm đến thế, đâu chỉ một lời xin lỗi là sẽ xong. Có người sẽ lớn tiếng đáp trả lại, nhưng cũng có người chỉ im lặng, tự nhủ mình "tha thứ" rồi bước qua.

Thực ra, khi gặp phải những sai lầm này, bạn không cần phải buộc mình tha thứ cho họ ngay, vì đa phần đó đều là những mối quan hệ đã thân quen, việc này chỉ khiến cho bạn càng thêm mất niềm tin vào cuộc sống, cũng như càng suy nghĩ lại càng bất lực. Đừng im lặng đến mức khiến họ "được nước làm tới", điều đó chỉ cho thấy rõ sự nhu nhược và hời hợt của bạn. Thay vào đó, bạn nên nhớ thật sâu, thật lâu, bình tĩnh thừa nhận cảm xúc oán giận nơi bản thân mình, tìm hiểu rõ lí do vì sao người ta lại cư xử với bạn như vậy để thấu hiểu những thiếu sót của bản thân. "Không có lửa, sao có khói" là vì thế.

Có một câu như thế này: "We met for a reason, either you are a blessing or a lesson" (tạm dịch: "Chúng ta không phải ngẫu nhiên mà gặp mặt. Đây có thể là một phép màu, hoặc cũng có lẽ là một bài học cho ta"). Bên trong mỗi người luôn có "cái tôi". Cái tôi ấy chỉ có thể hoàn thiện khi gặp phải những điều khiến ta tổn thương và buộc phải thay đổi để trở nên mạnh mẽ hơn.

"Em ở vị trí nào trong lòng anh không quan trọng, miễn là trong lòng anh có em là được".

Người ta có thể buông tay khi hết yêu, nhưng không thể từ bỏ khi hết thương.

Sau tất cả, hết tình còn nghĩa, và đó chính là điều duy trì một mối quan hệ bền vững.

Đơn giản vì, ta đã xem nhau như một gia đình.

Sau tất cả, kì thi cuộc đời quan trọng hơn tất thảy

Các bạn thân mến!

Với tư cách là người chị, người bạn, tôi xin dành tặng các bạn 3 lời khuyên trước khi bước vào kì thi tốt nghiệp cấp 3, hoặc bất cứ một

kì thi lớn nào trong cuộc đời. Chỉ 3 điều thôi, không có gì lớn lao, cũng không dài dòng.

Điều thứ nhất: Tỉnh táo nhận thức được khả năng, điểm mạnh và điểm yếu của bản thân.

Cách đây 9 năm, tôi là học sinh cấp 3, học trong trường chuyên lớp chọn. Tôi không giỏi, cũng không chăm chỉ nên phải tìm cách học thông minh và phù hợp với bản thân mình. Tôi mày mò những phương pháp học trên mạng, xem cách giải bài tập từ nhiều nguồn khác nhau. Ban đầu, việc tiếp nhận này làm tôi bối rối và quýnh quáng, chưa biết áp dụng như thế nào cho phù hợp. Thử và sai để từ đó biết được phương pháp học ổn nhất với bản thân. Có những lần thi thử, điểm số lẹt đẹt, tôi đã khóc nhiều ngày vì nghi ngờ bản thân, nhưng tôi không bỏ cuộc. Bố tôi nói, điều quan trọng nhất là sự kiên trì, mài giũa khả năng mỗi ngày và đổi mới tư duy.

Lúc đi thi, tôi chỉ mang theo vài cây bút, không căng thẳng ôn trước 15, 20 phút ở cổng trường làm gì, vì càng ôn càng rối, ôn "tủ" hay nghe "đề" từ ai đó chỉ khiến bạn dễ lạc lối hơn thôi. Thay vào đó, ôn thi đầy đủ, trọn vẹn, và đừng bỏ sót bất cứ thứ gì, dù chỉ là nhỏ nhất, phần nào thấy lạ, thắc mắc trong lúc ôn tập phải tìm mọi cách để biết được câu trả lời.

Điều thứ hai: Chọn cho mình một ngôi trường phù hợp và nghĩ xa hơn thế.

Tôi đã từng ghi vào hồ sơ nguyện vọng 1 là Đại học Ngoại thương. Do tôi mong được người khác trọng vọng vì đây là ngôi trường danh tiếng, chứ thật sự tôi chẳng mê gì chuyên ngành tôi đăng kí ở trường này cả. Quá nhiều số liệu và kiến thức lí thuyết cần phải nghiên cứu. Thay vào đó, tôi chọn Đại học Luật và Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn có vẻ bớt hào nhoáng nhưng phù hợp với người mang tính cách rõ ràng, độc lập và yêu thích việc thực hành giống như tôi. Tôi nghĩ lúc đậu đại học, tôi sẽ có nhiều thời gian làm nhiều công việc khác nhau để thử sức thay vì chỉ gắn chặt mỗi ngày 2 buổi ở trường.

Khi bạn hiểu rõ sở thích, đam mê của bản thân, bạn sẽ kiên quyết muốn học tập đủ tốt và nghiên cứu sâu hơn để có thể chạm tới ước mơ. Thực chất, mỗi ngôi trường chỉ là một lựa chọn, khả năng bạn ở môi trường thực tế vẫn quan trọng hơn cả. Khi là sinh viên năm thứ 2, sự thất bại trong việc tìm được việc làm tốt và lương cao như mong muốn khiến tôi nhận ra tôi cần phải làm tốt hơn

nữa. Việc dành thời gian để trau dồi khả năng ở nhiều công ty nhỏ bên cạnh việc học lí thuyết từ lúc ngồi trên ghế nhà trường khiến tôi đủ mạnh mẽ để có thể lập công ty riêng và tăng thu nhập gấp 10 lần trước đó lúc ra trường.

Điều thứ ba: Sau tất cả, đó chỉ là một kì thi, hãy sống cuộc đời bạn mong muốn.

Thi cử là một thử thách. Sau kì thi này, các bạn chắc chắn sẽ bật khóc và suy ngẫm, dù thành công hay thất bại. Hãy nhớ rằng, bạn bè đồng trang lứa cũng đều có những cảm xúc, lo toan và suy nghĩ tương tự như bạn. Bạn đậu đại học, điều đó chưa nói lên được gì. Nhưng nếu bạn từ bỏ khi thất bại, đó là bạn đã quá yếu lòng rồi.

Sau quá trình học tập, công việc chiếm một phần lớn cuộc đời của các bạn, dù bạn có tấm bằng trong tay hay không. Vì thế, các bạn sẽ chỉ cảm thấy thực sự mãn nguyện khi được làm việc các bạn cho là thích hợp nhất với mình. Các bạn có thể làm lớn, làm nhỏ, điều đó tuỳ thuộc vào tư duy của các bạn.

Sau tất cả, hạnh phúc là cảm nhận chủ quan của bạn. Trên bước đường hai mấy, ba mấy tuổi sau này, các bạn sẽ luôn quay vòng trong cuộc đua của cơm áo gạo tiền, danh lợi, chức tước. Đừng để chúng cuốn đi tuổi xuân và nét hồn nhiên. Không ai sống thay bạn đâu, nên bạn đừng sống thay cuộc sống của ai cả. Không ai có quyền đánh giá hay nghi ngờ những nỗ lực mà các bạn phải trải qua để có thể sống một cuộc đời như bạn muốn.

Vững tin lên, bạn nhé!

Sẽ có một ngày, bạn nhận ra tình yêu không phải là thứ khiến cho người ta hi sinh, thấu hiểu và chấp nhận nhau. Mà chính là sự kiên trì, cố gắng và nỗ lực mới là điều khiến một tình yêu có kết quả.

Đường đua hạnh phúc của mỗi người là cả đường đời

Bạn ạ! Bạn bảo rằng bạn muốn là người phụ nữ mạnh mẽ, thế nên bạn "bán sống bán chết" lao vào kiếm tiền, trở nên độc lập mà không thèm đoái hoài gì đến bản thân mình. Tôi chỉ có điều này muốn nói với bạn. Công việc là một phần của cuộc sống, nhưng không phải tất cả. Tôi cũng đã từng cho rằng "tuổi trẻ có thể sống cân bằng", nhưng điều đó không dễ dàng chút nào. Một vài người đến khi hiểu thế nào là sống cân bằng, lúc nhìn lại thì có lẽ đầu đã lấm tấm vài sợi trắng.

Nhìn những bản tin trên mạng, biết bao nhiêu người hi sinh vì

công việc, bạn thấy liệu có đáng không? Steve Jobs đã thay đổi thế giới, nhưng cuộc sống của ông kết thúc khi mới 56 tuổi. Ca sĩ Diêu Bối Na qua đời vì ung thư vú năm 34 tuổi, một trong những nguyên nhân được cho do làm việc quá lao lực.

Tôi đã từng trải qua khoảng thời gian không ngủ 4-5 ngày liền, để viết một cuốn sách, hoặc kịp hoàn thành sản phẩm cho khách hàng. Những lúc ấy, tôi vui mừng vì mình đã dốc hết tâm can, nhưng đi kèm là những cơn mệt mỏi không dứt, sự cáu gắt với những người xung quanh, mà tôi cho là "vì bận nên tôi có quyền làm thế". Tôi đã không nhận ra rằng, mình đang đối xử bất công với tất cả, kể cả những người thân quen của mình. Tôi "giận cá chém thớt", vì không xử lí được vấn đề của mình nên xem những gì đang xảy ra xung quanh là phiền phức.

Nhìn bên ngoài, nhiều người nghĩ tôi bán mạng vì công việc, nhưng thật sự không phải.

Nhìn bên ngoài, nhiều người nghĩ tôi theo đuổi một cái gì đó mù quáng, nhưng tôi hiểu rõ mình đang rất tỉnh táo.

Tôi chọn cách sống hết mình nhưng tôi chọn sai phương pháp, vì đã không trân trọng bản thân. Nếu không biết giữ sức khoẻ, một ngày nào đó cơ thể sẽ rệu rã. Có lẽ bạn cũng bao lần nghĩ giống tôi, rằng sau mỗi lần tự "hành hạ bản thân" sau đó sẽ "bù đắp" cho chính mình, rằng sẽ thay đổi cách sinh hoạt, nhưng thật sự, "giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời", tôi cũng chẳng khác biệt sau bao năm là mấy.

Vẫn quay cuồng trong mớ công việc lộn xộn, đôi khi đánh mất đi những mối quan hệ quý giá, nhìn lại bản thân, chỉ thấy mình đã chạy trong một cuộc đua vốn dĩ không hề có hồi kết. Đường đua hạnh phúc của mỗi người là cả đường đời đấy, không phải chỉ ở những chặng đường chạy nước rút ngắn ngủi đâu. Mỗi chặng có một niềm vui riêng.

Bạn muốn chạy marathon bằng chính sức lực của mình để rồi nằm phì phò giữa đường, hay muốn chạy sức bền để mỉm cười khi đến vạch đích?

10 điều tôi học được ở tuổi 23

1. Đừng "diễn" vai người khác quá giỏi trong khi vai của bản thân lại đóng tồi tệ nhất.
2. Đặt kì vọng quá nhiều vào người khác, hay đổ lỗi cho hoàn

cảnh đều là sự lựa chọn của bạn. Còn họ đối xử với bạn như thế nào vốn dĩ là chuyện của họ, đừng mong bạn có thể thay đổi được tính cách của một con người.

3. Không bộc lộ bức xúc, căng thẳng quá lộ liễu, vì điều đó sẽ dẫn đến nhiều hành động bộp chộp. Quan trọng nhất là bình tĩnh, suy xét sự việc, sau đó đưa ra phương hướng để giải quyết thay vì than phiền.
4. Nếu bạn đang làm những gì mình đã từng làm, bạn cũng sẽ chỉ có được những gì mình đang có. Chấp nhận thay đổi, chấp nhận mất đi những người bạn không hiểu mình, chấp nhận những hiểu lầm người khác nghĩ về bạn. Con đường của bạn đi, chỉ bạn biết.
5. Đừng nghĩ mình là nạn nhân, luôn hứng chịu những chuyện xui rủi hay tiêu cực. Nếu cuộc đời cho bạn một quả chanh, hãy pha thành li nước chanh, cho bạn uống hoặc người khác uống. Đừng vứt quả chanh đi chỉ vì chua.
6. Đừng nhìn hiện tại bằng con mắt của quá khứ. Ai rồi cũng sẽ thay đổi. Việc đánh giá người khác bằng những lỗi lầm của họ không khiến bạn đạt vị trí cao hơn trong cuộc sống.
7. Hãy biết ơn những gì mình đang có hoặc những gì người khác làm cho mình. Đừng "ăn cháo đá bát", cũng đừng đẩy người khác rơi vào trường hợp "làm ơn mắc oán". Vì nhân quả là có thật.
8. Học cách suy nghĩ thật kĩ trước khi quyết định làm một điều gì đó, dù chỉ là việc nhỏ nhất. Bạn thành công hay thất bại là lỗi của bạn. Không ai có quyền làm bạn khó chịu, khổ sở nếu như bạn không cho phép.
9. Dám bị ghét: Bạn không thể làm hài lòng tất cả mọi người và không phải ai cũng có nhu cầu giống bạn. Thế nên YOLO đi, chỉ có bạn hiểu rõ chính mình. Phớt lờ tất cả và bơ đi mà sống nếu bạn hiểu rõ những gì mình đang làm.
10. Cảm giác bạn muốn và điều bạn thực sự muốn làm là hai chuyện hoàn toàn khác nhau. Nếu bạn thực sự mong muốn điều gì, bạn sẽ làm ngay với sự không đắn đo. Điều gì bạn phân vân, ắt đều có vấn đề. Có thể bạn giữ được những giá trị bậc cao trong bối cảnh này nhưng không giữ được trong bối cảnh khác. Tất cả chúng ta đều có vùng trưởng thành và chưa trưởng thành riêng.

Đừng hi sinh, hãy sống hạnh phúc

Không phải bạn cứ hi sinh, hết mình vì người khác là được họ tôn trọng.

Không phải bạn cứ chăm sóc, chờ đợi, bảo vệ cho người yêu là người ấy sẽ lựa chọn mãi mãi bên bạn.

Không phải bạn cứ giúp đỡ, đứng ra nhận lỗi cho đồng nghiệp là người ấy sẽ biết ơn vì những gì bạn đã làm hay mối quan hệ sẽ trở nên thân thiết.

Bạn thắc mắc tự nhủ, vì sao bản thân mình hi sinh cho người khác nhiều đến thế nhưng lại chẳng cảm thấy hạnh phúc một chút nào?

Bởi khi bạn hi sinh, đó là lúc bạn bắt đầu đặt kì vọng. Tự trong thâm tâm, bạn luôn mong chờ được đền đáp, dù ít hoặc nhiều. Bạn sẽ dễ cảm thấy mọi công lao của mình trở nên vô nghĩa nếu như bạn đã từng sống một cuộc đời không hạnh phúc vì người khác, nhưng cuối cùng người ta lại không biết ơn những gì bạn đã từng cho đi.

Đã bao giờ bạn tự hỏi, liệu sự hi sinh của mình có làm người khác hạnh phúc? Liệu những gì bạn cho đi có cần thiết và đáp ứng đúng nhu cầu của người ta? Thực ra, cách tốt nhất để có thể khiến một mối quan hệ bền vững, chính là hãy trở thành một người hạnh phúc, biết chăm chút cho bản thân, và sống với những đam mê riêng của đời mình.

Bạn không cần phải quan tâm người yêu cả ngày thì người ấy mới biết bạn yêu họ.

Bạn không làm sai thì đừng nhận, hãy giúp đỡ đồng nghiệp của mình có kiến thức thay vì biến mình trở thành kẻ thế thân.

Không hi sinh cũng không có nghĩa là ích kỉ hay vô trách nhiệm. Mà khi bạn sống cuộc đời hạnh phúc, người khác cũng sẽ được truyền cảm hứng và tự tin sống hạnh phúc, nhưng theo cách riêng của họ, không gánh nặng, không âu lo.

Thuở mới lớn, người con gái nào cũng giống như Hoàng Hậu Cleopatra, dễ dàng vì người mình thương mà buông lời: "Anh cứ nói dối đi nếu anh muốn… Nhưng hãy nói với em rằng: Anh yêu em". Đó là nhược điểm của đa phần chúng ta, dễ thấy hạnh phúc, dễ bị lừa gạt.

Thuở mới lớn, khi dành tình cảm cho một ai đó, ta cứ ngỡ đó là tình

yêu. Một ánh mắt, một nụ cười, một câu nói ngọt ngào ngôn tình, là tất cả những gì ta mang theo mỗi tối trước khi đi ngủ. Khi ấy, ta dễ dàng bị người khác làm tổn thương nếu tấm lòng ấy không được trân trọng, không được đáp lại, hoặc bị đem ra làm trò cười trong câu chuyện phiếm nào đó.

Sau này, khi gặp gỡ nhiều người đi qua đời rồi, chứng kiến những đổi thay nơi tâm tính con người, ta mới nhận ra rằng, yêu một người không phải là chuyện dễ dàng đến thế.

Chưa bao giờ hi sinh ít nhiều, chưa phải là yêu.

Chưa bao giờ nhường nhịn nhau trong các cuộc cãi vã, chưa phải là yêu.

Chưa bao giờ hiểu người ấy nghĩ gì, chưa phải là yêu.

Thế nên, đừng tự trách mình rằng "Tôi đã từng cho rằng người ấy là lẽ sống của đời mình, nhưng giờ thì kí ức về người đã trôi theo dòng sông. Thật nhạt nhoà. Thật xót xa".

Đừng uống rượu, cũng đừng than thở nữa...

Nếu có một ngày bạn cảm thấy bầu trời là gánh nặng, đừng uống rượu, cũng đừng than thở nữa, điều quan trọng bạn cần là một giấc ngủ thật ngon, để sáng mai dậy chiến đấu tiếp. Nghe thì đơn giản nhưng tôi đã mất một khoảng thời gian để có thể làm được như vậy.

Có bao giờ bạn rơi vào cảm giác, dù mọi thứ quanh mình trông có vẻ ổn nhưng bạn không nhớ rõ lí do vì sao mình lại phải phấn đấu vì chúng? Công việc ổn định? Gia đình bình yên? Chẳng lẽ như vậy chưa đủ đáng quý sao? Có phải, có lúc bạn đã từng tự trách mình rằng: "Mình đang đòi hỏi cái gì vậy? Mình đang muốn cái gì mình cũng không biết nữa!".

2 năm trước, có những tháng ngày mệt nhọc, tôi tìm đến những người tình mới và những li rượu nồng. Để tâm sự, để hiểu nhau chớp nhoáng, để biết rằng không chỉ có một mình tôi lao đao như thế. Đã có lúc tôi từng vui thú vì sự mới mẻ đó. Nhưng sau tất cả, cảm giác cô đơn trong chiếc chăn, không có ai vỗ về sau bao sóng gió mới thật tủi nhục làm sao. Sau một khoảng thời gian chơi vơi và cứ bám víu vào những ảo tưởng ấy, tôi mới nhận ra, những thứ na ná tình yêu rất nhiều. Nhưng hoá ra, tình yêu chỉ xuất hiện trong những giây phút thử thách, chứ không phải trong những giây phút dễ dàng. Thế thì, ta có gì phải luyến tiếc cho những

người đến với mình, không phải vì yêu mà chỉ vì không còn sự lựa chọn nào khác ngoài nỗi cô đơn?

Nên, tôi học cách chấp nhận. Đôi khi, chấp nhận còn đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn cả than phiền, đối đầu. Học cách thoải mái với những gì mình đang có thật khó làm sao, nhưng tìm kiếm một thứ không rõ ràng có lẽ cũng khó khăn không kém. Cuộc sống bắt nguồn từ những sự lựa chọn cỏn con thông minh như thế, nhưng kết quả thu được lại chẳng hề tầm thường chút nào đâu. Trời cao không cho bạn tất cả những gì bạn muốn, mà sẽ gửi đến bạn những gì bạn cần.

Trời tối rồi sẽ sáng, hạ rồi cũng sang thu, cay đắng không phải là tất cả. Ai cũng đều trải qua những ngày khó khăn và những giai đoạn khắc nghiệt không thể nào quên. Trưởng thành, đem lại cho bạn sự đơn giản, sau những chuỗi ngày sống trong phức tạp. Vậy thôi.

Tinh thần minh mẫn chỉ ở bên trong cơ thể khỏe mạnh

Tuổi trẻ là phải biết cân bằng công việc? Tuổi trẻ là phải làm việc 16 tiếng/ngày? Tuổi trẻ là không được về nhà trước 7 giờ tối? Tôi chẳng bao giờ nghe những lời khuyên nhủ đó. Tôi chỉ muốn sống theo cách của tôi.

Tôi khởi nghiệp năm 17 tuổi. 3 công ty. Thất bại 2 lần. Nhưng điều đó chẳng hề gì. Có một khoảng thời gian tôi cũng đi làm nơi công sở, nhưng dường như môi trường ấy không dành cho tôi. Họ chỉ trao lại cho tôi sự thâm trầm, lòng trắc ẩn và khôn ngoan hơn. Tôi biết rằng khởi nghiệp rất khó, 90% công ty thất bại sau một năm khởi nghiệp, nhưng tôi vẫn dấn thân vào con đường này vì chẳng còn sự lựa chọn nào khác.

Có những ngày, sau một thời gian làm việc đến kiệt quệ, tôi ôm điện thoại đi ngủ và nghe trong đầu văng vẳng tiếng hát, tiếng động vật kêu, tiếng rì rầm ở dưới gầm giường. Tôi hoang tưởng mình bị "ma ám", sợ hãi trong chính căn phòng mình ra vào mỗi ngày. Làm việc mỗi ngày, đến mức tôi không thể có được một giấc ngủ ngon, đành phải ôm gối ra phòng khách ngủ trong ngôi nhà chỉ có bố mẹ và tôi.

Sáng hôm sau, tôi lên mạng tìm hiểu. Hoá ra, khi bị áp lực quá, người ta có thể mang căn bệnh ảo giác thính giác trong đầu. 24 tuổi, ngập trong mớ công việc, tôi tự hỏi mình lao lực đến như thế để làm gì, trong khi một giấc ngủ đủ cũng không thể đảm bảo?

Một bữa cơm cũng không thể ăn ngon? Sau tất cả, khi có thể sắp xếp mọi thứ và khiến mọi việc trở nên dần nhẹ nhàng lại, tôi mới tìm lại cảm hứng đam mê. Công việc không có lỗi bạn ạ.

Lỗi lầm lớn nhất chính là sự buông thả bản thân.

Khi thành công, bạn vốn dĩ không hề cô đơn. Chỉ những ai tàn phá sức khoẻ và niềm tin của chính mình mới khiến họ cô độc. Bởi một tinh thần minh mẫn chỉ ở bên trong một cơ thể khoẻ mạnh. Đừng lấy lí do quá bận để bỏ qua việc chăm lo cho sức khoẻ của mình. Nếu như bạn quá bận, cũng chẳng ai đủ rảnh rỗi để chăm lo cho bạn cả.

Hôn nhân không phải là một cuộc chơi may rủi

Đừng xem hôn nhân như một cuộc chơi đỏ đen may rủi và cũng đừng vì áp lực mà kết hôn sớm. Là phụ nữ, phải tìm được người mình kính và phục, từ đó mới có thể yêu.

Độc thân không hẳn sẽ tốt nhưng còn hơn là yêu lầm.

Yêu lâu không hẳn sẽ ổn nhưng còn hơn là vội vàng gắn kết.

Ấy vậy, nhiều người trong chúng ta kết hôn với nhầm người. Vì chúng ta thường tưởng chỉ có tình yêu là đủ, rằng tránh sự xung đột càng nhiều càng tốt nên đôi khi chẳng dám thể hiện bản thân mình. Yêu đương và kết hôn, là hai hành trình khác biệt. Hạnh phúc, luôn xuất phát từ những quyết định lí trí suy xét rõ ràng, không chỉ bởi cảm giác.

Chúng ta vẫn thường mơ về sự "mãi mãi", nhưng thường lại sống trong những mảnh vỡ của kí ức để rồi tồn tại trong khoảnh khắc đó, mà không nhận ra rằng người đang đồng hành cùng mình thật sự là ai.

Sự thật vẫn luôn là điều kiện tiên quyết để làm trọn vẹn thứ mang tên là tình yêu. Một người có thể dễ dàng đem lòng yêu bạn, vì tính cách, vẻ ngoài hoàn hảo của bạn, nhưng khi kết hôn rồi, người ta sẽ khó lòng chấp nhận khi thấy mọi thứ đổi khác. Chỉ vì, trước đó cả hai không dám là chính mình khi ở cạnh nhau. Dẫu thế nào, yêu thương là thứ luôn cần phải thật, dù là trong suy nghĩ, trên đầu môi hay hành động.

Một người thật sự yêu bạn, sẽ không vì trời mưa giông ở nhà nằm đắp chăn. Thay vào đó, người ta sẽ tìm mọi cách để đến đón bạn ngay cả khi giọt mưa có tạt vào làm đôi mắt đau rát.

Có như vậy, đó mới là một mối quan hệ bình yên.

Sau này, khi trưởng thành, tôi nhận ra một điều, chỉ cần tập trung vào 3 thứ đơn giản sau sẽ khiến cuộc đời bạn tươi sáng hơn tất thảy: Một là điều có thể khiến bạn làm ra tiền, hai là điều khiến tinh thần và kĩ năng trong cuộc sống của bạn trở nên tốt hơn, và ba là điều khiến bạn cười tươi hạnh phúc mỗi ngày. Khi ấy, bạn sẽ thấy, những nỗi đau tưởng chừng như khó quên sẽ chỉ một vết mực nhỏ trên tờ giấy trắng mà thôi.

Bớt bất mãn, đời sẽ bớt bẽ bàng

Tôi đã từng chửi rủa cả buổi sáng vì không có giày mới để đi, cho đến khi thấy một người không có chân bán vé số ven ngã tư đèn đỏ ở Sài Gòn.

Tôi đã từng than phiền khi bữa trưa cả tuần của mình chỉ là một tô bún bò, cho đến khi thấy người vô gia cư nằm tạm bợ bên hè phố.

Tôi đã từng khóc nấc cả ngày khi bị người khác từ chối lời tỏ tình, nhận ra mình chẳng đóng vai trò gì quan trọng trong cuộc sống của người đó, cho đến khi thấy rằng tình yêu không phải là thứ khiến cuộc đời tôi sáng sủa hơn.

Mọi lầm tưởng đều chỉ có thể bị xoá đi khi người ta nhận ra rằng vẫn luôn có thứ cao cả và đẹp đẽ hơn...

... những gì mình đang lo nghĩ.

Cuộc sống này, chỉ cần xác định được 3 điều: Điều bạn muốn trong đời, điều bạn học được và di sản bạn sẽ để lại cho đời. Bạn sẽ thấy rằng, mọi ganh đua, mọi bất mãn cuộc đời chỉ là ở vấn đề cảm xúc, không phải là giá trị thật của bạn.

Đừng nhìn đời nghiêm trọng quá. Vui sống đi, bởi ngày mai có ai biết trước được sẽ xảy ra điều gì.

Đừng cố gắng trở thành mọi thứ trong mắt mọi người, như thế bạn sẽ chẳng là gì.

Khi biết nói cảm ơn cuộc sống này, ấy là khi bạn đã biết đến hai từ trân trọng.

Bớt bất mãn, rồi đời sẽ bớt bẽ bàng.

Ai cũng cần khoảng không gian riêng

Người ta bảo, "Muốn đi nhanh hãy đi một mình, muốn đi xa hãy đi cùng nhau", nhưng có thật là như vậy không?

Tôi đã từng có 3 người "bạn thân" học cùng lớp đại học. Chúng tôi có thể kể lể, tâm sự, cùng đi học, cùng đi chơi, cùng đầu tư làm ăn. Nhưng hiện tại, chúng tôi đã "rã nhóm" vì sự bất an trong chính tâm hồn của mỗi người.

Chúng tôi không thật sự mừng vui khi thấy một thành viên trong nhóm trở thành "Quản lí", "Giám đốc" hay lương cao quá sớm. Sự phát triển quá nhanh của người cùng độ tuổi dẫu sao cũng đem đến sự ganh tị và tò mò. Hơn thế nữa, chúng tôi đã quá ngạo mạn khi nghĩ rằng tiền bạc không thể làm thay đổi lòng dạ con người.

Chúng tôi không đủ tin tưởng vào ý kiến của nhau khi làm việc, không tin vào chuyên môn cũng như những cam kết của đối phương. Bởi ai cũng có những điểm mạnh trong chuyên môn, những cái tôi của riêng mình, thế nên việc tán đồng ý kiến của một người bạn bằng tuổi giỏi hơn quả thật là điều không hề dễ dàng.

Chúng tôi ghi nhớ từng sai sót nhỏ của nhau, như thường xuyên trễ giờ khi hò hẹn, hay sự vô trách nhiệm của đối phương khi thành viên nào trong nhóm gặp nạn nhưng lại không đến thăm hay hỏi han. Chúng tôi rất sợ bị bỏ rơi nên chọn cho mình sự đa nghi quá đáng và khó chịu.

Chúng tôi giữ hình tượng tuyệt vời trong mắt nhau và không thể là chính mình, đơn giản vì chúng tôi rất sợ làm nhau tổn thương bởi những suy nghĩ thật sự của bản thân nhưng không nói ra.

Cuộc sống này, có được những người bạn thân trong đời là đáng quý. Nhưng bạn thân vẫn chỉ là bạn, mỗi người đều có một giới hạn của riêng mình. Hãy quan sát, để ý để mỗi người có một khoảng không riêng.

Hãy luôn tử tế, để gặp những người bạn tử tế. Tôn trọng họ, đưa ra các giới hạn, biểu lộ sự cứng rắn và cảm thông khi cần. Bởi khi bạn làm những điều đúng đắn và tử tế đó, thì ngay cả khi bạn gặp những tên khốn, bạn cũng sẽ thấy nhẹ nhõm để sống hơn. Mặc kệ những người khiến bạn cảm thấy tổn thương đi, họ chỉ khiến bạn đi xuống mà thôi, trong khi đó, bạn vĩ đại
hơn nhiều.

Càng đi xa, tôi càng hiểu ra một điều, một người mạnh mẽ không phải là người so đo hơn thua, sân si với đời, tỏ ra khác biệt hay tranh chấp giành giật với người… mà là người dám đối diện với tất cả niềm vui, buồn đau, thất vọng… trong lòng, trải nghiệm và không muốn nó phải khác đi.

Khi bạn chấp nhận sự thật về bản thân, bạn sẽ khiến tâm mình thanh thản và cân bằng trở lại. Khi sáng suốt và tầm nhìn khai mở, không chỉ bó hẹp trong cơm-áo-gạo-tiền hay nhìn vào cuộc sống của người khác, bạn sẽ có những quyết định sáng suốt và đúng đắn.

Khi ấy, tự thân bạn sẽ cảm nhận đâu là sự bình yên.

Đáp trả nghịch cảnh

Xây dựng một "fanpage" Facebook trong 5 năm rồi bị hacker "cuỗm" mất, yêu một người đến 7 năm để rồi bị người thứ ba cướp mất, trồng một cái cây trong 10 năm để rồi cây bị chặt mất, nuôi một đứa con trong vòng 20 năm để rồi chúng tung cánh bay xa mất. Hụt hẫng, có lẽ là cảm giác của tôi lẫn của bạn khi chứng kiến những chuyện này, cho dù sự mất mát ấy phần nào có tính chất khác nhau.

Tôi sẽ không an ủi bạn bằng câu "mất mát là một phần của cuộc sống". Nhưng đúng là như vậy, chúng ta không thể làm gì trước sự mất mát, ngoài cố gắng giành lấy khi có thể, ngoài sự chấp nhận rằng ta không còn sở hữu chúng nữa. Có bao giờ bạn nghĩ, những khó khăn ấy là dấu hiệu cho bạn? Bạn cần một sự đổi mới?

Dù mới 23 tuổi, nhưng số lượng người tôi có cơ duyên gặp cũng không ít, kẻ xấu, người tốt đủ cả, có những mối quan hệ chẳng khác gì những bộ phim drama dài tập. Chính vì những trải nghiệm mất mát và bất ngờ đến sớm, tôi cứ ngỡ rằng mình đủ bản lĩnh và tỉnh táo để bước qua khó khăn. Nhưng không, thế giới này rất rộng lớn, bạn giỏi thế nào cũng có người "cao thủ" hơn bạn, bạn cứng cáp thế nào cũng sẽ có người vững chãi hơn bạn. Nếu bạn đã không thể làm chủ thế giới, tại sao không tập làm chủ chính mình và rút kinh nghiệm cho những lần kế tiếp?

Tôi hiểu rằng cú làm ăn này lớn thật đấy. Tôi biết bạn và người ấy đã từng rất yêu nhau. Nhưng bạn ạ, không chiến đấu với khó khăn không thể mạnh hơn. Bạn có thể trách cứ bản thân rất nhiều lần vì những sơ hở trong cuộc sống, nhưng thay vì tự trách mình, hãy học hỏi và sống tận lực từng phút từng giây. Bạn sẽ không hối tiếc vì những gì bản thân mình đang chiến đấu.

Cách bạn đáp trả nghịch cảnh sẽ là thước đo căn bản về con người bạn. Cứ điềm tĩnh xử lí và tận lực, bạn sẽ tìm thấy giải pháp tốt nhất cho chính mình. Hãy nhớ rằng, dù cuộc sống vẫn xoay luân chuyển, sự tử tế có thể không bảo vệ cho bạn, nhưng ít nhất chúng sẽ khiến bạn thanh thản và nhìn cuộc đời bằng một ánh mắt rạng ngời, với tất cả niềm tin và sức mạnh của tuổi trẻ.

Nếu không thay đổi và chấp nhận rủi ro, bạn sẽ không thể hái được quả ngọt.

3
HÃY TÔ SON

Đã là một chiến binh, bạn chỉ có quyền đối mặt

Có ai đó nói rằng: "Ở đỉnh cao thật sự rất cô đơn". Thế nhưng tôi tin rằng, ngay từ lúc bạn chọn khởi nghiệp và đi con đường của riêng mình, sự lẻ loi và đơn độc đã phần nào len lỏi trong trái tim bạn rồi.

Vất vả vươn lên từ con số 0, vượt qua vô số những cơ chế và thủ tục, loay hoay ném đá dò đường, đâm vào tường, đối diện với những con mắt khinh miệt và nghi ngờ, tôi dám chắc rằng bất kì ai đã và đang khởi nghiệp đều từng trải qua những cảm giác đó. Thế nhưng, những người như chúng tôi không có quyền than phiền, vì đi theo ước mơ là lựa chọn đáng để sống rồi.

Tôi bắt đầu viết sách năm 17 tuổi và đi làm ở các doanh nghiệp trong và ngoài nước. 22 tuổi, tôi mở một doanh nghiệp siêu nhỏ (micro) được gần một năm. 23 tuổi, tôi tiếp tục mở thương hiệu sổ tay riêng. Đến lúc này, việc "nuôi con" nào có bao giờ viên mãn hoàn toàn hay vinh quang hào nhoáng? Vì "nuôi con" cũng có lúc "con" sai quấy, chỉ biết chăm "con", cố gắng để "con" khôn lớn.

Những tháng ngày làm việc 16-18 tiếng, vắt tay lên trán nghĩ về doanh số, trả lương cho nhân viên, áp lực từ những thị phi bên ngoài về chất lượng sản phẩm dịch vụ, âu cũng là một "bộ phim kinh dị". Nhiều khi áp lực chồng chất quá, chợt nghĩ lại thấy những tháng ngày đi làm công sở thoải mái biết bao, bởi hai từ "trách nhiệm" khi ấy "có thể" còn của đồng nghiệp, của sếp. Nhưng đến khi chọn đi riêng một mình, nếu bạn không học cách xử lí mọi vấn đề, nếu bạn liên tục chối bỏ là bạn đã thất bại ngay từ ban đầu rồi.

Sẽ có một ngày, bạn nhận ra, để thật sự mạnh mẽ và trưởng thành bạn sẽ phải kiên trì vượt qua mọi dư vị hỉ nộ ái ố. Sẽ có một ngày, bạn nhận ra, để đứng vững trên đôi chân của mình, không phải chỉ an toàn đứng một chỗ, mà là cho dù có giẫm phải gai, mảnh chai, nóng rát trên lò nung, bạn vẫn tiếp tục đi tiếp không từ bỏ, và dành chút thời gian chăm sóc cho vết thương đó. Đã là một chiến binh trên thương trường, bạn chỉ có quyền đối mặt, không có quyền lẩn trốn.

Khi bạn quyết định đối tốt với một ai đó, không ai nói rằng người đó sẽ biết ơn bạn hay bạc nghĩa với bạn.

Khi bạn quyết định gắn bó lâu dài với một ai, không ai có thể nói rằng hai bạn sẽ sống đầu bạc răng long hay chỉ cam kết nửa vời.

Khi bạn quyết định khởi nghiệp hay tiếp tục làm công ăn lương, không ai có thể nói rằng bạn sẽ thành công hay không.

Trên đời, hãy hành động không cần tính đến kết quả, nhưng cần biết ý nghĩa của những gì mình đang làm.

Cuộc sống thú vị ở những điều bất ngờ.

Hãy sống vui theo cách bạn không thể ngờ tới.

Nếu đường đời là một sàn đấu, bạn sẽ là võ sĩ quyền Anh

Bạn thân mến!

Dù cho bạn đã và đang ở nhà trường, nơi công sở hay tự thành lập một nơi chốn làm việc của riêng mình, chắc chắn bạn sẽ phải đối mặt với những đối thủ, hoặc thậm chí những kẻ thù, và đó chính là điều khiến bạn không biết phải đặt niềm tin vào ai.

Chắc hẳn bạn đã từng rất buồn, hoặc có lúc mất hết tâm trạng để dốc sức mà sống khi bị người bạn cùng lớp nói xấu, bị đồng nghiệp mỉa mai, hoặc thậm chí bị sếp lợi dụng. Có nhiều người đã chọn cách bỏ qua để đi tiếp, nhưng sự chạy trốn chưa bao giờ là thượng sách. Sau tất cả, ai rồi cũng phải đối mặt với một thứ mang tên "cạnh tranh".

Cú đấm làm bạn bất tỉnh không phải là cú đấm mạnh nhất, mà là cú đấm bạn không nhìn thấy. Giống như người khiến bạn cảm thấy đau đớn nhất, không phải người nào xa lạ, mà chính là người gần ngay sát bạn, khiến bạn không thể ngờ được.

Nếu bạn đang cảm thấy mệt mỏi giữa guồng quay vội vã, hãy chậm lại trong sự cân nhắc thiệt hơn giữa các lựa chọn và nhanh chóng trong sự thực thi, trở thành một người sở hữu những bước đi tốc độ không phải ai cũng dự đoán trước được.

Nếu bạn muốn vững bước trên đường đời, hãy đặt mình vào hoàn cảnh của đối phương mà thấu hiểu. Một người ganh tị, tấn công bạn không chỉ để gây thiệt hại cho bạn, mà còn để chứng minh người đó mạnh mẽ và quyền lực đến thế nào. Nhưng chính bản thân họ cũng đang tự ti khi so sánh với những gì bạn đang có mà thôi.

Cách đây 5 năm, khi mới 19 tuổi, tôi xin thực tập (đương nhiên là không lương) ở một công ty quốc tế nổi tiếng, công việc hằng ngày là viết quảng cáo. Ở đây, tôi làm mọi công việc, ngay cả khi những người đồng nghiệp không ưa tôi, tìm cách làm khó dễ chỉ vì trông tôi "lầm lầm lì lì, quê mùa", và quá trẻ để nhận chức vụ này. Tôi nhớ, có lần họ sai tôi vào toilet toà nhà, lấy điện thoại chụp ảnh cho một sản phẩm nước tẩy rửa để quảng cáo, tôi vẫn làm mặc dù biết rằng những bức ảnh đó sẽ không được sử dụng vì ảnh có sẵn đầy ra đó, chỉ vì họ muốn thử thách tôi. Sau 3 tháng ròng, tôi mới được phát thẻ nhân viên, chỉ vì chị Giám đốc Nhân sự không ưa vẻ ngoài quê mùa, mới "chân ướt chân ráo" vào thành phố như tôi.

Thế nhưng, tôi không vì những thử thách đó mà khó chịu, lên mạng "bóc phốt". Tôi nhớ đến giai thoại Châu Tinh Trì từng quỳ gối chỉ để xin có được một câu thoại và một cảnh phim, nên chẳng ngại ngần rút hết cái tôi để có thể làm được những điều mình mong ước. Có gì để nhục nhã đâu, khi những điều bạn làm không lợi dụng hay hại người, mà chỉ là gạt bỏ mọi khó khăn để chiến đấu vì ước mơ của mình?

Hãy nhớ, đường đời giống như một sàn đấu, bản thân bạn cũng giống như một võ sĩ quyền anh vậy. Một cú đấm mạnh hoặc sự di chuyển nhanh nhẹn tưởng chừng như là "con át chủ bài" nhưng không phải thế, một người có chiến thuật phù hợp với mình, biết tiến, biết lùi, khiến đối thủ mất tinh thần trước khi suy sụp thể chất mới là người dành chiến thắng. Sự tỉnh táo và kiểm soát cái Tôi của mình chính là chiến lược sống.

Trưởng thành chỉ là một cái mác mà thôi

Tôi đã từng viết một cuốn sách với tựa đề *Trưởng thành lấy đi điều gì*. Nhưng thực sự, đến giờ, tôi cảm thấy có chút hối hận khi đặt

tựa như vậy. Tôi hối hận vì...

Tôi ghét cụm từ "trưởng thành" khi có quá nhiều người sử dụng nó một cách vô tội vạ và áp quá nhiều đạo lí không cần thiết cho nó, nhất là cứ nói rằng "trưởng thành phải rất thế này và rất thế kia". Tôi không cho rằng mình đủ trưởng thành để khuyên ai phải làm điều này điều nọ. Thực chất, tôi đang đặt câu hỏi. Tôi nghĩ, bạn cũng như tôi mong người khác đừng bắt bạn phải trở thành người như thế này, như thế nọ.

Tôi hối hận vì...

Người ta cho rằng trưởng thành là một điều gì đó quá cao siêu. Ôi, riêng cái việc biết ước mơ của mình là gì, biết lập kế hoạch một cách có hệ thống và dốc lòng, hay có trách nhiệm với gia đình, điềm tĩnh xử lí vấn đề... tất cả đã được gọi là "trưởng thành" rồi đấy. "Trưởng thành" khác với "thành công" hay "độ tuổi" nhé. Bạn có trong tay 5 tỉ khi 30 tuổi, hay bạn có một cơ ngơi đồ sộ cũng không đảm bảo được việc bạn là người trưởng thành đâu.

Có ai đó nói, trưởng thành là biết suy nghĩ, là dám chịu trách nhiệm, là biết học cách hi sinh để bảo vệ những gì mình đang có và không ngừng phấn đấu mỗi ngày, có phải như thế không?

Tôi hối hận vì...

Trưởng thành hay không, thực sự không quan trọng. Không nhất thiết phải tỏ ra "chín" khi bạn còn quá trẻ. Đừng gồng mình nữa, mệt lắm. Chẳng ai quan tâm bạn như bạn tưởng đâu. Quan trọng là bạn sống tốt, không làm hại ai, giúp đỡ mọi người một cách tốt nhất có thể, tập cách tỉnh táo trước những cạm bẫy. Sống tốt với bản thân, có trách nhiệm với chính mình, từ đó mới có thể giúp ích cho người khác được.

Suy cho cùng, trưởng thành chỉ là một cái mác mà thôi.

Cứ sống cho tới khi thấy được kì tích

Tương lai bạn rộng mở hay mù mịt là do bạn, đừng đổ lỗi cho xã hội!

Năm 18 tuổi, tôi đã từng yêu người, yêu tiền, yêu ước mơ như một con vật trung thành với chủ. Tuổi 18 vốn dĩ là vậy, đã mê là không bao giờ muốn buông, biết sai nhưng vẫn không muốn xin lỗi, biết khó khăn nhưng vẫn không từ bỏ. Đó là những điều đẹp đẽ của cái tuổi chẳng-có-gì nhưng lại có-tất-cả trong tinh thần.

Năm 22 tuổi, tôi bất cần với mọi thứ, cứ thế một mình mà đi, ước mơ cứ bị đời vùi dập ngược đãi, giam mình trong văn phòng công sở tẻ nhạt, tiền bạc ít hay nhiều cũng chẳng phải là mục đích trong đời. Không ai hiểu tôi thì tôi tự nói chuyện với bản thân mình vậy. Nhưng trong thâm tâm, tôi vẫn cay cú vì sao tất cả lại không diễn ra theo ý mình. Có phải do tôi chưa đủ tốt, hay vì đời thích trêu ngươi? Tôi cứ chìm trong những cảm xúc hỗn độn ấy cho tới khi tôi kiệt sức, chìm đắm trong những li rượu, lấy kí ức cũ nuôi sống mình qua ngày.

Năm 23 tuổi, tôi để tình yêu trở thành động lực, đặt mục tiêu kiếm tiền trở thành bàn đạp để ước mơ hoá sự thật, thử thách mình trong những lĩnh vực chưa bao giờ biết tới. Bởi tôi hiểu, nếu tôi không bao giờ dám đối diện với những gì tôi đang có, khả năng tôi đang ở đâu thì chẳng bao giờ tôi có thể phát triển được bản thân.

Lúc đó, có 3 điều đã khiến tôi dám đi theo ước mơ đời mình:

1. Mối quan hệ của bạn thế nào thì cuộc sống của bạn thế ấy. Đừng ngại ngần rời xa những mối quan hệ tiêu cực. Vì họ sẽ là những mỏ neo giữ chân bạn lại khỏi một cuộc sống tốt đẹp. Thà đi một mình, chứ đừng đi với "đồng minh" chỉ cuốc bộ 5 phút đã muốn dừng chân.

Lòng người chật hẹp thì sao nào? Kệ đi. Ai quan tâm. Những câu nói dè bỉu thì sao nào? Gạt đi. Ai quan tâm. Những kí ức buồn bã một thời thì sao nào? Bỏ đi. Ai quan tâm.

2. Nếu lời nói, hành động của người khác làm ảnh hưởng đến bạn, tức là cuộc đời của bạn đã phụ thuộc vào họ. Đừng trông chờ vào một cái phao cứu sinh nếu bạn không phải là chủ tiệm bán phao. Vì bạn sẽ phải trả tiền, công sức hoặc bất cứ thứ gì để có được chiếc phao lạ. Sao bạn lại không trở thành cái phao của chính mình?

3. Lựa chọn đúng luôn quan trọng hơn nỗ lực. Cố gắng níu kéo một mối quan hệ đã hết hạn sẽ chẳng bao giờ hạnh phúc bằng có một người thương mình, dẫu mình có ra sao. Cố gắng làm ở một công ty không có khả năng phát triển sẽ chẳng bao giờ khiến sự nghiệp của bạn đi lên. Muốn đời thong thả, hãy dành thời gian suy nghĩ và biết cách lựa chọn, chứ không phải là chạy chọt và than khóc với hàng tá quyết định vội vã.

Thế nên, cuộc đời này, mình sống sao cho mình không hối tiếc là

đủ. Nặng nề để làm gì, vì chỉ có mình mới quan tâm tới cảm xúc của mình nhất thôi. Cứ có vấn đề lại lao vào giải quyết, ngày dài rồi cũng hoá thành ngày mai.

Đừng bỏ cuộc sớm, bạn nhé! Cứ sống cho tới khi thấy được kì tích, thế là cứ sống cho đến tận số mạng thôi!

Bước ra đời, mềm mỏng nhưng đừng yếu đuối

Lại một ngày trôi qua, tiền bạc và tình cảm, sự nghiệp và đam mê, mọi thứ chẳng hề như ý muốn, cứ xoay vòng làm ta thất vọng hết lần này đến lần khác? Một sáng thức dậy, có ai không vui mừng nếu bất ngờ quay lại sống cuộc đời tuổi 17? Bởi lúc đó, ta chỉ việc vui chơi tận hưởng, không còn phải lo áp lực kiếm sống cơm áo gạo tiền, hay đối mặt với những mối quan hệ không rõ ràng. Nhưng đó cũng chỉ là mơ ước thôi. Tuổi tác làm người ta thay đổi, làm sao để ta có thể tiếp tục đối mặt với mọi thứ kèm nụ cười trên môi?

Những thử thách, đa phần đều giúp mỗi người trở nên mạnh mẽ hơn nhiều lần. Nếu không biết cảm thụ cái đẹp, người ta chỉ chăm chăm nhìn vào cái xấu. Nếu không biết ghê tởm, chúng ta sẽ dễ ăn phải thực phẩm độc hại. Nếu không biết buồn bã hay giận dữ, chúng ta sẽ không có động lực để bảo vệ bản thân và những người thương yêu.

Với những ai đã, đang và sẽ bước ra đời, nhưng không ai bên cạnh khiến bạn cảm thấy cô độc và muộn phiền, hãy nhớ rằng, ai cũng đều cảm thấy như vậy, chỉ là họ có nói ra hay không mà thôi. Doanh nhân Elon Musk đã từng nói: “Nếu khởi nghiệp mà còn cần động viên thì đừng làm chi nữa”.

Mỗi người trong chúng ta có nhiều xuất phát điểm và hoàn cảnh rất khác nhau, có người “nếm mùi” đi làm ở tuổi 15, nhưng cũng có người chỉ mới bắt đầu tiếp xúc với nơi công sở năm 23 tuổi. Có người sống trong gia đình hạnh phúc, nhưng cũng có người cả năm mới được ở cạnh cha mẹ vài lần dịp lễ. Chúng ta rất thích cuộc sống yên bình, nhưng đôi khi khoảnh khắc đủ đầy trong cuộc sống dễ bị lãng quên hơn so với những giây phút buồn tủi.

Đơn giản vì, bản chất thực sự của con người là đa nghi và luôn đòi hỏi, luôn rất sợ mất mát và luôn đặt ưu tiên của bản thân lên hàng đầu. Càng nghĩ về những điều không thể kiểm soát, ta càng ở trong mớ bòng bong. Đôi khi, chúng ta không thật sự sống nếu cứ ngồi mãi ở một nơi, nhìn mãi một cảnh và mong chờ từng ngày

trôi qua một cách nhẹ nhàng, không có gì tiến triển. Nhưng điều đó vốn dĩ khó mà xảy ra, bởi cuộc sống luôn tồn tại những vấn đề và ta buộc phải học cách giải quyết những khó khăn ấy, dù ít hay nhiều.

Hạnh phúc, là một hành trình nhưng chưa bao giờ bằng phẳng. Tồn tại và thích nghi được, âu cũng là hạnh phúc. Những ngây thơ có thể nhường chỗ cho sự già dặn theo thời gian, nhưng đừng để tuổi tác nhường chỗ cho sự phấn đấu, phát triển và tích cực nhìn về cuộc đời.

Không ai có thể đồng hành cùng bạn cả đời, nên hãy sống thật khác theo kiểu bạn thích, chống chọi mọi thứ bằng bản năng và sự chân thành. Sau tất cả, lựa chọn hạnh phúc là quyền của mỗi người, không ai có quyền tước đi niềm hạnh phúc của bạn nếu không có sự tiếp tay của chính bạn.

Đến một lúc nào đó, bạn sẽ nhận ra tận cùng của những tổn thương chính là một nụ cười. Bởi khi ấy, bạn hiểu ra một điều, bình tĩnh đón nhận những gì xảy đến trong đời, kể cả những đau đớn, chính là cách tốt nhất để trở thành một phiên bản tốt hơn của chính mình.

Nghỉ ngơi đúng lúc, chiến đấu khi cần

Bạn đang chạy đua vất vả trong vòng xoay cơm-áo-gạo-tiền mỗi ngày nhưng chẳng hề có một chút cảm hứng? Bạn đang vất vả vượt qua những lời nói thị phi xung quanh? Bạn đang tự hỏi tại sao mình lại gặp nhiều khó khăn đến như thế? Nếu có, hãy đọc bài viết này.

Người ta luôn nói "Sống là không chờ đợi". Tuổi trẻ ai cũng bảo không nên phung phí thời gian, đừng nghỉ ngơi quá nhiều để rồi bản thân đi chậm hơn người khác. Nhưng đôi khi, chạy đua marathon chưa chắc đã khiến bạn giành giải nhất cuộc thi mang tên Cuộc Đời. Bạn chỉ thành công khi biết lùi lại một bước để nhìn thấy con đường dài hơn bạn nghĩ.

Nếu bạn yêu một người nhưng lại chưa tìm hiểu kĩ về người ấy, liệu kết hôn sẽ là thiên đường hay là mồ chôn của tình yêu khi mọi bản tính của đối phương được phô diễn một cách chân thực và rõ ràng nhất?

Nếu bạn ước mơ khởi nghiệp, nhưng lại chưa có đủ kiến thức, kĩ năng và kinh nghiệm liệu bạn có đủ bản lĩnh và tỉnh táo để vượt qua mọi khó khăn, cạm bẫy?

Nếu bạn có giọng hát trời phú nhưng không chịu tập luyện, liệu bạn có đủ nội lực để cạnh tranh với những người học thanh nhạc nhiều năm, làm ca sĩ hát lót phòng trà và miệt mài tập luyện hàng giờ mỗi ngày?

Nếu bạn luôn tiến tới, luôn tấn công, luôn phản ứng với mọi người một cách cảm tính, bạn sẽ không thể có được một tầm nhìn bao quát. Nếu biết rằng đó là ngõ cụt, việc bạn cứ đâm sâu vào có khiến cho bạn mở rộng con đường đó ra không?

Không phải lúc nào tiến tới cũng là điều tốt, không phải bỏ cuộc lúc nào cũng là yếu kém. Bởi việc khăng khăng theo đuổi một ước nguyện bất kể hoàn cảnh thực tế thế nào chưa bao giờ là biểu hiện của sự dũng cảm hay sức mạnh. Trong khi đó, sức lực con người có hạn và chẳng thể nào "chạy đua" suốt một thời gian dài. Thoái lui là điều đôi lúc bạn phải thực hiện, để tìm thấy bản thân, để tách mình ra khỏi những ảnh hưởng cuồng loạn xung quanh. Nhanh hay chậm không quan trọng, người thành công là người luôn tìm thấy bình an tự trong tâm của mình.

Bạn có thể từng đi rất nhanh, từng có quá khứ huy hoàng, nhưng khi thời gian qua đi, vẻ ngoài và sức khoẻ bắt đầu báo động, bạn sẽ nhận ra một điều: Bạn không phải là siêu anh hùng. Không gian có thể khôi phục lại nhưng thời gian thì không bao giờ. Thế nên, để sống hạnh phúc và thành công, điều quan trọng đó chính là biết ngơi nghỉ đúng lúc và chiến đấu khi cần.

Có một con rắn bò vào cửa hàng bán đồ làm mộc và bò đến góc nhà. Khi bò qua một cái cưa, nó vô tình bị lưỡi cưa làm bị thương. Lập tức, nó quay lại và quấn lấy cái cưa. Càng quấn chặt, nó lại càng bị thương. Tiếp đó, nó không chịu thua, quyết định quấn lấy toàn bộ cái cưa để cái cưa "ngạt thở", cuối cùng con rắn lại chết bởi sự giận dữ của nó.

Đời này, nếu có ai đó làm tổn thương bạn, hãy nuốt trôi mọi cay đắng và cố gắng từng ngày. Không phải để chứng minh, mà để bản thân có nhiều sự lựa chọn. Đừng so sánh mình với người khác, bởi mỗi người có số phận của riêng họ. Thế gian này kẻ biết điều đã ít, người biết nhịn lại như lá mùa thu. Càng sân si thù hận, càng khiến bản thân là người thiệt thòi. Phiền não cũng có quãng đời của nó. Dẫu xuất hiện nhiều lần trong đời, nhưng không thể tránh khỏi, càng không thể diệt được.

Phiền não chỉ tự biến mất khi ta nghiệm đủ.

Mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh

"Những người đặc biệt thật sự thường không cố tỏ ra đặc biệt, trong khi những người chưa đủ sự đặc biệt thì vẫn hay thường lên báo kể lể." – Cô bạn tôi vẫn hay nói vậy mỗi khi thấy một hotgirl, hotboy vô danh nào đó xuất hiện trên mặt báo. Thực sự, nghe trong câu nói của cô bạn, có phần nào đó sự "gato" nhẹ. Nhận định đó có thể đúng hay sai tuỳ thuộc hoàn cảnh. Dẫu vậy, đó chỉ là một trong số những ví dụ về sự "gato".

Trong bộ phim Glass, tôi rất ấn tượng với câu nói của nhân vật Ellie Staple, một nữ bác sĩ dũng cảm nhưng cũng đầy tham vọng. Tôi còn nhớ sau khi đã "hạ" được bộ ba quái nhân, cô ấy nói với những nạn nhân rằng: "Thật không công bằng khi siêu nhân sống với con người". Với cô ấy, sự phi thường trong mỗi con người chỉ là ảo tưởng, không phải là thực tế.

Những gì cô ấy nói, không hoàn toàn sai trái, nhưng không có nghĩa cô ấy có quyền phá huỷ những gì tuyệt vời mà cuộc sống mang lại.

Bạn có thể bắt gặp sự "gato" ở bất cứ đâu. Không ít người là sếp nhưng lại ghen tị với những nhân viên giỏi, không ít người bạn thân ghen tị với sự nổi tiếng của bạn mình, không ít đồng nghiệp tị nạnh lẫn nhau. Nếu lấy sự ghen tị, so sánh để cạnh tranh, điều đó sẽ rất tốt để thúc đẩy bản thân phát triển, nhưng sự hơn thua một cách ích kỉ, "dìm" nhau xuống luôn là điều con người dễ mắc phải hơn.

Trên con đường mà bạn đang đi, chắc chắn sẽ gặp phải những "con quỷ ganh tị", những ánh mắt nghi ngờ khả năng cũng như cách sống của bạn, khiến bạn thu mình lại và tự hoài nghi bản thân. Bạn ạ, vì cuộc đời này không có nhiều "mạng" thay thế như trò chơi Mario, cho dù bạn đặc biệt hay không, dù bạn mang nhiều hay ít giá trị, nhưng khi bạn dám sống dũng cảm cho chính mình, cho những người mà bạn yêu quý, bạn chắc chắn sẽ không bao giờ hối tiếc. Vì khi ấy, bạn đã thật sự hiểu được giá trị của sự Dũng Cảm Trưởng Thành.

Những gì người khác nói về bạn không quan trọng, quan trọng là ai có dũng khí để tiếp nhận những ưu – khuyết điểm và cải thiện bản thân mình. Khi ấy, ta mới thật sự sống trọn vẹn đúng một đời của ta.

Điều hòa cảm xúc

Khi quá mệt mỏi vì những áp lực trong cuộc sống, con người vẫn thường xử sự theo 2 cách: Một là tự trách bản thân về những điều chưa thể cải thiện, hai là trách cuộc đời đối xử quá tệ với mình dẫu bản thân đã và đang cố gắng không ngừng nghỉ.

Vì vậy, kiểm soát cảm xúc là điều ta cần làm lúc này. Nhưng cụ thể phải làm sao?

- Trước hết, hãy làm điều mình thích, nói điều mình nghĩ, đi đến nơi mình muốn đi. Giống như trước đây, tôi chưa bao giờ từng nghĩ bản thân có thể đi đến nước Mĩ. Phần vì tôi là một người lao động bình thường, phần vì tôi cũng chưa đi xa đến thế bao giờ. Nhưng trong tâm thế "thôi thì tuỳ ý trời", tôi xin visa nhanh chóng chỉ trong 15 phút và đã ở Mĩ hơn 1 tháng dưới diện du lịch. Thế đấy, đừng hoài nghi với những gì bạn mong ước.
- Có một thực tế ít ai nhận ra: Sự thiếu hiểu biết khiến bản thân đau khổ, nghe tưởng chừng có vẻ hơi "xát muối" vào trái tim người đối diện nhưng mọi đau đớn đều do ta lựa chọn sai, chưa có đủ thông tin cần thiết để tự đưa ra một quyết định đúng đắn. Hãy học, học bất cứ điều gì, dù là kiến thức hay nhìn cách người khác đối xử với nhau và với chính mình.
- Đừng chỉ suốt ngày xem gameshow, phim ảnh và ồ à về những nhân vật người nổi tiếng, về những gì mà họ đã làm được, hãy nhìn lại bản thân và theo đuổi những khao khát, định hướng riêng của mình. Cơ hội không dành cho những người chỉ biết đứng nhìn.
- Mọi thành công trên đời đều được quy tụ bằng 3 thứ: Tài năng, công sức và may mắn. Thế nhưng, điều quan trọng hơn cả chính là thái độ. Bạn có thể thắng, có thể thua, nhưng bạn không bao giờ đánh mất chính mình nếu bạn luôn nhìn vào những cơ hội và sự rộng lớn của cuộc sống.

Khi tuổi tác càng tăng, người ta càng chậm ra quyết định

Có những lúc, chúng ta phải đối mặt với rất nhiều sự lựa chọn. Làm cái gì để kiếm được tiền tỉ? Yêu ai để có một tương lai lâu dài? Sống sao để không bỏ lỡ từng giây phút? Sau này, khi trưởng thành, tôi dần nhận ra, một trong những bí quyết để sống không hối tiếc, đó chính là cho mình cơ hội phát triển, nhưng đi kèm những rủi ro có tính toán, không phải bằng thứ trực-giác-thông-thường.

Thuở 17, 18 tuổi, tôi có thể nhanh chóng ra một quyết định nào đó. Tôi tự hào về sự cương quyết, khảng khái, tin tưởng vào bản thân mình và cho rằng đó là biết nắm bắt cơ hội. Dĩ nhiên, trong suốt khoảng thời gian sống 3, 4 năm liền như thế, những gì tôi đạt được không nhỏ, nhưng mất đi cũng không ít: Mức lương gia tăng theo cấp số nhân, trải nghiệm nhiều ngành khác nhau khi "nhảy việc", từ một nhân viên làm thuê rồi ra làm chủ, viết được 8 cuốn sách trong 4 năm, cũng như trải nghiệm rất nhiều kiểu mối quan hệ tình cảm, từ có tên đến không tên.

Sống như thế một thời gian, tôi thấy mất sức kinh khủng. Những mục tiêu đến rồi đi, những giấc mơ thành hiện thực rất nhanh nhưng tan vỡ cũng như làn khói. Đôi mắt ngây thơ ngày nào trở nên sắc sảo hơn nhờ những đêm ướt gối, cứ nhắm mắt lại là đau, không thể ngủ. Những lần quyết định nhanh khiến cơ hội đến ngay tầm tay, nhưng rủi ro cũng sát nút ở đấy. Từ việc chọn sai công ty, bơ vơ giữa muôn ngành nghề, chọn sai người để yêu, tin nhầm bạn thân, tôi dần dần thu lượm được những kiến thức để sống tốt hơn. Có lựa chọn nào không xót xa, tôi hiểu điều đó nên không oán trách, nhưng cũng không phủ nhận những năm tháng lòng mình nặng trĩu.

Dần dà, tôi cũng không còn sống vội vàng như ngày xưa và thấm nhuần câu chuyện: Khi tuổi tác càng tăng, người ta càng chậm ra quyết định hơn. Tôi áp dụng điều này ở đa số mọi khía cạnh trong cuộc sống: Kĩ lưỡng trong việc chọn lĩnh vực để theo đuổi lâu dài, bình tĩnh tìm hiểu một người xứng đáng để yêu, không vội nổi giận hay "bứt dây động rừng" khi chuyện xấu ập tới. Tôi học cách đón nhận và suy nghĩ, thay vì hành động bằng cảm xúc.

Chỉ được sống một lần, nên đừng đánh mất những thứ mình đang có chỉ bởi những đam mê và lợi ích nhất thời. Nếu bạn không thể chiến đấu cho lí tưởng mình đang theo đuổi, bạn sẽ dễ dàng bị đánh gục bởi bất kì kẻ tấn công nào. Robin Sharma – nhà văn nổi tiếng người Canada – đã từng nói rằng: "Bạn chẳng thể chiến thắng một trận đấu bạn thậm chí còn không dám chơi". Giữa thời buổi vàng thau lẫn lộn như thế này, trước khi ra quyết định lựa chọn, hãy tìm hiểu, suy nghĩ thấu đáo và nắm rõ luật chơi trước khi dấn thân lựa chọn một trò chơi nào đó.

Nghĩ nhiều sẽ giúp bạn bớt phải làm lại. Thông minh hơn sẽ khiến bạn bớt "ăn hại". Không gì vô tích sự hơn việc làm tốt những điều bạn không thích và cũng chẳng đem giá trị gì lớn lao.

Khi những nỗi buồn xảy đến, điều khiến chúng ta suy sụp không phải là những giọt nước mắt, mà là cảm giác mất đi một trong những điều ta xem trọng trong cuộc đời.

Hãy tận hưởng những đám mây xám xịt và để nó qua đi

Bất cứ ai cũng đều có những áp lực của riêng mình, dù cho họ giàu có hay nghèo khó: Học sinh lo lắng về việc thi đại học, bố mẹ lo nghĩ đến việc nuôi con ăn học, cô gái trẻ hằng đêm không ngủ vì công việc và lương tháng chưa đủ sống, chàng trai trẻ 24 tuổi mới đi du học về và mục tiêu kiếm việc nghìn đô... Vậy, với những áp lực chồng chất từ ngày này qua ngày khác, làm sao để ta luôn tỉnh táo và đưa ra quyết định đúng đắn ở thời khắc khó khăn nhất? Làm sao để chúng ta có thể luôn bình tĩnh trước những áp lực như một chuyên gia gỡ bom?

Bí quyết 1: Nếu không hỏi, làm sao tìm thấy câu trả lời?

Bí quyết đầu tiên, đó chính là hạn chế suy nghĩ lan man, chỉ học cách giải quyết, không học cách suy diễn. Nếu bạn không nghĩ ra phương án để xử lí vấn đề thì sao? Đã có bạn bè, người yêu, anh chị, bố mẹ ở bên. Kinh nghiệm của mỗi người, suy cho cùng đều đáng giá.

Bí quyết 2: Chỉ suy nghĩ về những gì bạn có thể kiểm soát

Tâm lí con người thông thường rất tham lam, luôn muốn mọi thứ trong tầm tay của mình. Dẫu vậy, bạn chỉ có thể kiểm soát chính bản thân mình. Nếu bạn có thể thực hiện việc nhỏ nào đó để mọi việc trở nên tốt hơn dù chỉ là một chút, hãy làm điều đó.

Bí quyết 3: Hãy học cách làm rõ vấn đề

Chúng ta sẽ hoang mang nếu không lập kế hoạch lộ trình cho chính mình. “Don’t think, just move”. Chỉ làm và làm sẽ ngăn chặn mọi lo lắng và suy diễn. Vậy làm thế nào để có những hành động đúng đắn? Hãy tự hỏi bản thân mình xem những gì mình đang làm có đem lại giá trị gì không. Áp lực luôn là một đám mây xám xịt. Để thấy rõ bầu trời, bạn không thể “đánh” đám mây ấy, chỉ có thể tận hưởng những gì mình đang có trong lúc ngồi chờ mưa tạnh mà thôi.

Rời bỏ rượu, rời bỏ những khoảng trống

Tôi đã bỏ rượu.

Người ta nói rượu là thứ khiến cho người khác có thể quên sầu, hoặc ít nhất là thành công trên bàn nhậu. Nhưng thực chất, ai từng uống rượu rồi mới thấy: Càng nghiện rượu nặng, sức khoẻ và cơ thể của người ấy càng bị tàn phá, cân nặng tăng vọt, trí nhớ kém, và cũng chẳng đủ tỉnh táo để làm nhiều thứ lớn lao hơn.

Hồi 19, 20, tôi nghĩ rằng rượu là một thứ gì đó rất cao xa, quyền quý, là thứ chỉ dành cho những người "cao cấp". Biết về rượu càng nhiều càng chứng tỏ gu sành điệu càng cao. Thế là tôi đi học về nguồn gốc của rượu, pha chế rượu và cả thưởng rượu mỗi tuần với những vị khách lạ trong công việc lẫn hẹn hò nữa. Nhưng tôi vẫn chẳng có gì khác biệt, ngoài việc trông tôi bớt "quê mùa" hơn khi đến quán bar. Nhưng niềm vui hay sự bình yên trong tâm hồn chẳng hề tồn tại chút nào.

Người ta kháo nhau rằng, những nghệ sĩ, càng uống rượu càng dễ sáng tạo ra tuyệt phẩm. Hợp đồng cũng dễ dàng được kí hơn trên bàn nhậu. Tình yêu cũng dễ dàng xảy đến hơn khi ta "mượn rượu tỏ tình". Có thật là như vậy không?

Thôi nào, tất cả chỉ là ngụy biện, dối trá thôi. Cho dù bạn có sành điệu đến đâu, một khi đã quá chén, bạn khó lòng kiểm soát được bản thân hay suy nghĩ tỉnh táo như một người bình thường. Bạn sẽ cảm thấy ra sao khi không đủ tỉnh táo để kí hợp đồng, yêu nhầm một kẻ xấu hay uống hoài nhưng vẫn không thể nghĩ ra những ý tưởng hay ho?

Thực chất, rượu đúng là một trong những thứ để truyền cảm hứng, năng lượng cho người khác. Thỉnh thoảng tụ tập với bạn bè để uống rượu, kí kết hợp đồng, hay hẹn hò đều không phải là vấn đề. Tất cả sẽ là "vấn đề" khi người ta lạm dụng nó để đạt được những mục đích của riêng mình hoặc trốn tránh thực tế.

Bạn không thể từ một người tay trắng thành chủ doanh nghiệp chỉ vì giao du với những người giàu có và uống rượu với họ. Bạn chỉ có thể thay đổi cuộc đời mình khi thật sự dành thời gian cho họ, đưa tới những giải pháp họ cần.

Bạn không thể quên được một người mình đã từng rất yêu dẫu bạn uống rượu hằng ngày, hằng tuần cho đến 1-2 năm sau. Bạn chỉ có thể quên được người đó khi có một người đến bên bạn, khiến con tim bạn thực sự muốn yêu và tìm hiểu đối phương một lần nữa.

Thế mới nói, rượu có thể là công cụ để người ta tiến gần với nhau

hơn, nhưng chỉ có kiến thức và tính cách mới là thứ giữ người ta bên nhau bền chặt.

Hãy yêu đối phương chỉ vì họ là... chính họ

Tình cảm là mật đắng, không phải mật ngọt. Dẫu vậy, tình cảm vẫn thơm và đẹp. Chạm vào, nếm thử nhưng đừng chìm đắm cả ngày. Bạn biết vì sao không?

Tình cảm không dành cho những người chỉ biết đến kết quả. Đó không phải là những cột mốc bạn cần đạt được. Yêu nhau, kết hôn, sinh con, nuôi dạy con không phải là quy luật, mà là một ví dụ về quy trình. Không ai dám đảm bảo với bạn rằng việc kết hôn sẽ khiến bạn hạnh phúc hơn lúc yêu đương, hay việc sinh con có thể níu giữ một người chồng đã hết tình cảm.

Đã có lúc tôi tự thuyết phục chính mình rằng bạn trai cũ "đá" tôi vì tôi không đủ tốt với anh ta và tôi cần phải chứng tỏ bản thân mình cho bất cứ người đàn ông nào sau này tôi gặp. Nhưng sau hàng loạt những cuộc tình chả đến đâu thì tôi nhận ra rằng tôi hoàn toàn ổn, vẫn sống tốt mà không cần cặp kè với ai.

Giải pháp cho một cuộc sống hạnh phúc ở đây là gì? Đó chính là tận hưởng từng giây phút, kể cả những lúc khó khăn. Nếu cuộc đời được ví như vòng xoay của chú chuột hamster thì mục tiêu không phải là việc đi được đến đâu mà là tìm thấy được niềm vui trong tiến trình chạy đua.

Sau tất cả, muốn được yêu hay thoát kiếp độc thân, hãy yêu đối phương như bản thân họ trong hiện tại, dù đó là cái tôi chưa hoàn chỉnh, chứ đừng trao tình yêu kèm theo điều kiện.

Vài dòng gửi tới những người đang yêu xa

Yêu xa có thể là mối quan hệ tự do và không phải dành thời gian cho nhau nhiều nhưng vẫn có chỗ dựa vững chắc.

Yêu xa là cơ hội rất tốt để mỗi người trong chúng ta tự học cách trưởng thành, độc lập và đủ vững chãi, để có thể nghĩ đến chuyện kết hôn sau này.

Yêu xa là cơ hội để thử lòng mỗi người. Làm sao ta có thể yêu mà không thấy nhau mỗi ngày? Làm sao ta có thể hi sinh vì một người ở phương xa mà chẳng rõ người ta đang làm gì? Làm sao ta có thể duy trì mối quan hệ khi chẳng có gì để cam kết ngoài tình yêu có thể phai màu theo dòng thời gian?

Yêu xa để biết rằng bản thân có nhiều thứ phải lo lắng hơn là chính mình. Lúc còn nhỏ, bạn té, bố mẹ bạn đỡ đứng dậy. Nhưng lớn hơn, phải sống xa nhà, dù bạn có ốm đau hay sốt bệnh trên giường, chỉ có bạn tự lo cho mình. Bạn đừng cảm thấy cô đơn vì điều đó. Bởi người bạn yêu ở phương xa cũng đang tự mình chống chọi như thế.

Sẽ có một ngày, bạn nhận ra tình yêu không phải là thứ khiến cho người ta hi sinh, thấu hiểu và chấp nhận nhau. Chính sự kiên trì, cố gắng và nỗ lực mới là điều khiến một tình yêu có kết quả. Vấn đề không phải là khoảng cách, vấn đề là cách cả hai tự xây dựng giá trị cho bản thân đặt mình vào vị trí của đối phương.

Vạn sự vốn chưa bao giờ tuỳ duyên. Dù thành công hay thất bại, tất cả đều do sự lựa chọn của chính bạn.

Trong tình yêu, điều quan trọng nhất chính là sự chia sẻ tinh thần

Trong quá khứ, có lẽ bạn đã trải qua không ít những ngày tháng gian khó, chịu đựng những chuyện chẳng biết tỏ bày cùng ai. Nhưng bạn ơi, bây giờ bạn đã yêu. "Một nửa" của bạn cũng yêu bạn. Đừng cảm thấy chỉ có một mình trong thế giới lạnh lẽo này nữa, ngay cả khi hai người đang ở hai vùng trời xa cách.

Tôi đã và đang yêu một người cách mình nửa vòng trái đất. Có lần, người yêu tôi gặp chuyện muộn phiền trong gia đình và đi uống rượu. Tôi hỏi: "Tại sao anh không chia sẻ với em mà đi tìm men rượu làm gì? Em đã uống rượu rất nhiều trước đó, và em thấy rượu chẳng thể giải quyết vấn đề gì ngoài làm tiêu tốn tiền bạc cả". Khi yêu, tôi không muốn chỉ là "một nửa" để "làm cảnh". Việc chia sẻ cho đối phương chưa chắc đã tìm ra giải pháp, nhưng đó là cách để cả hai tôn trọng sự tồn tại của "một nửa". Tôi dám chắc rằng, chẳng ai muốn làm một "người thừa" trong cuộc sống của người mình yêu đâu.

Khi yêu, xa hay gần, không quan trọng. Quan trọng là thời gian dành cho nhau, chia sẻ, thấu hiểu và tin tưởng nhau. Nếu bạn yêu một người, bạn chỉ muốn ở bên họ những lúc tinh thần bạn ổn định, khi mọi thứ xung quanh vui vẻ. Vậy thì tình yêu đấy có khác gì tình bạn xã giao? Nếu có một ngày, bạn dám đứng trước một người một cách trần trụi nhất, cả về nghĩa đen lẫn nghĩa bóng, khi bạn không thêu dệt bất cứ điều gì về bản thân và sẵn sàng chia sẻ những mặt tối nhất của mình trước người đó, đó là bạn đã gặp đúng người.

Bởi nếu yêu nhau nhưng không thể là chính mình, sợ hãi đối phương đánh giá, đó là ta không thật sự yêu... đó là ta vẫn đang "diễn". Ta đâu thể tô son trát phấn cả ngày, không dám để mặt mộc trước người mình yêu, phải không? Yêu mà vẫn phải "diễn" có mệt mỏi quá không?

Hãy học cách tự bảo vệ bản thân

Bất cứ ai là độc giả của fanpage Gari cũng đã từng biết tôi bị mất fanpage trong vòng 2 tuần do tin tặc tấn công. Đó là lần đầu tiên tôi thiệt hại hàng chục triệu đồng để có thể lấy lại "đứa con tinh thần" của mình.

Tôi đã sống trong sự lo lắng, sợ hãi vì bị hacker bao vây, tấn công, đòi tiền chuộc, hăm doạ xoá sổ Facebook của tôi trên mạng xã hội. Sau sự cố đó, tôi nhận ra rằng, chúng ta sẽ khó mà tránh khỏi những sai sót trong cuộc sống, cũng không thể tránh việc bị "dòm ngó" khi gặt hái được một điều gì đặc biệt. Nhưng có 5 điều sau đây, tuyệt đối cần nhớ để học cách bảo vệ bản thân mình, cư xử ở ngoài thực tế cũng như trên mạng xã hội.

1. Tuyệt đối không chấp nhận bất cứ lời mời gạ gẫm công việc, "tâm sự với người lạ": Nghe thì có vẻ quen thuộc nhưng đôi khi, vì sự tò mò, lương thiện của bạn sẽ dẫn đến những chuyện phiền phức không cần thiết.

2. Hãy tin tưởng vào chính mình và bình tĩnh giải quyết: Đừng quá "manh động" dẫn đến những hành động bộp chộp gây hậu quả đáng tiếc, cũng đừng bị kích động bởi những "thông tin giả". Một khi ta đã sai lầm và cần cải thiện, ta cần có nhiều thời gian để suy xét.

3. Đừng tốn thời gian để thương lượng với kẻ lừa đảo, kẻ đã "cướp" mất tài sản của bạn. Người đã dối gạt, cướp đồ của bạn, không bao giờ là đáng tin tưởng cả. Chỉ có "tiền mất tật mang" mà thôi.

4. Hãy thư giãn: Nghe thật khó hiểu và kì lạ nhưng cách tốt nhất để giải quyết mọi thứ chính là thư giãn, chờ đợi và tìm ra phương hướng giải quyết thông minh nhất. Nếu bạn trở nên căng thẳng, mọi thứ xung quanh cũng trở thành gánh nặng với bạn mà thôi.

5. Học cách quan sát: Đừng mỉm cười với mọi cơ hội nếu bản thân chưa xem xét cẩn thận. Đừng suy nghĩ quá tiêu cực hay tích cực, nhất là với một nơi thông tin tràn lan thật, giả lẫn lộn trên Facebook. Con người rất dễ bị mắc "bẫy cảm xúc". Mọi thứ trên Internet là ảo, nhưng cuộc sống của bạn là thật. Ngày xưa không

có mạng xã hội, bạn vẫn sống tốt cơ mà, phải không?

3 vấn đề phụ nữ dễ gặp phải khi khởi nghiệp

Năm 17 tuổi, tôi khởi nghiệp với việc viết cuốn sách đầu tay. Năm 22 tuổi, tôi trở thành Giám đốc của một công ty quảng cáo riêng mang tên mình. Năm 23 tuổi, tôi tiếp tục khai trương thương hiệu sổ tay riêng. Đến bây giờ, khi đã cho ra mắt 8 đầu sách và công ty bắt đầu ổn định, tôi mới thấy 3 điều khó khăn nhất của một người phụ nữ khởi nghiệp tại Việt Nam chính là không đủ can đảm để *vượt qua được dư luận, tính cả nể cũng như áp lực thời gian duy trì công ty.*

Vượt qua được dư luận: Đó chính là khi mọi người thắc mắc bạn làm cái gì, bạn kiếm được bao nhiêu hay tất cả chỉ là trò đùa, hoặc tệ hơn bạn đang lừa đảo. Bạn không cần phải trả lời hết câu hỏi của những người đó, điều quan trọng là kết quả những gì bạn làm được.

Tính cả nể: Phụ nữ thường mềm yếu và cả nể hơn đàn ông, dù tiếp xúc với đối tác hay cư xử với nhân viên. Kết quả nhận vào nhiều, nhưng những gì làm được lại không bao nhiêu, nhân viên tỏ ra thiếu tôn trọng, ảnh hưởng đến việc vận hành công ty.

Áp lực thời gian duy trì công ty: Phụ nữ thường bị đặt cho tâm lí phải lấy chồng, phải sớm ổn định... nên việc duy trì công ty sẽ dễ bị-gãy-gánh. Nếu như đàn ông có thể khởi nghiệp bất cứ lúc nào và không bị áp lực phải thành công quá sớm, phụ nữ thì ngược lại. Chính vì thế, một cô gái độc thân đang ôm mộng khởi nghiệp sẽ dễ bị vướng phải hoàn cảnh dù thành công hay không, cô ấy vẫn phải đi lấy chồng, còn công ty có hoạt động được hay không thì... chưa biết. Dẫu thế nào, việc gặp phải vấn đề là chuyện không thể tránh khỏi. Sau tất cả, khởi nghiệp, quan trọng phải vui. Nếu bạn thấy không vui, sao phải tự gia tăng gánh nặng cho bản thân bằng việc khởi nghiệp?

Còn rất nhiều lựa chọn khác cơ mà!

Hãy thật tỉnh táo và xem xét, một công việc như thế nào sẽ khiến mình thức dậy sảng khoái mỗi ngày nhé.

5 câu hỏi dành cho những ai chưa bước qua tuổi 25

Bạn ạ, trước 25 tuổi, nếu có một ngày bạn lao đao hãy tự đặt 5 câu hỏi này để luôn cảm thấy tỉnh táo và thông suốt.

"Tôi đã mơ ước đủ nhiều chưa?" – Người ta vẫn thường bảo nhau rằng hãy sống đơn giản thôi, đừng trèo cao, đừng yêu nhiều, đừng nghĩ ngợi chi cho mệt óc. Dẫu vậy, hạnh phúc chỉ đến khi ta thật sự nỗ lực. Chắc hẳn trong cuộc đời, rất nhiều lúc bạn cảm thấy mất thăng bằng, lạc lối bởi có quá nhiều kì vọng của người khác và cả chính bản thân đặt lên bạn. Sợi chỉ đỏ để bạn không bao giờ ngủ quên trong chiến thắng chính là không ngừng cho mình có quyền được mơ ước và nỗ lực đạt được nhiều hơn những gì đã có ở hiện tại. Kim cương được hình thành dưới áp suất lớn và nhiệt độ cao, còn một người chỉ trở nên nổi trội khi thực sự muốn giành chiến thắng và hành động bất kể mọi thử thách.

"Tôi đã thực sự sống hết mình chưa?" – Mỗi ngày, chỉ cần lặp lại thần chú "cố thêm chút nữa", bạn sẽ thấy khác biệt. Đừng ngủ quá nhiều, cũng đừng thức trắng. Hết mình chính là thực sự tận tâm cho từng việc mình làm, dù rằng trong mắt người khác đó chỉ là việc cỏn con. Tập sống có trách nhiệm với những lựa chọn của mình, dù ở gia đình, nơi làm việc hay các mối quan hệ. Người ta có thể mua được vị trí trong xã hội, nhưng không thể nào mua được sự kính trọng của người đời nếu sống một cuộc đời buông thả.

"Làm sao để buông những gì không thuộc về mình?" – Chấp nhận thắng thua là lẽ thường tình trong cuộc sống. Tận dụng những sóng gió trong cuộc sống là cơ hội để trải nghiệm, "thấm" và học hỏi mỗi ngày. Hãy sống nhiệt tình để phát triển, rồi cuộc đời sẽ nhiệt tình với bạn. Đừng phức tạp hoá vấn đề hay suy nghĩ rằng người khác đang nghĩ về bạn như thế nào, chỉ cần tập trung và nỗ lực.

"Làm thế nào để yêu và được yêu mỗi ngày" – Sẽ còn lại gì nếu bạn đạt được ước mơ của mình nhưng chẳng có một ai ở bên cạnh, cơ thể thì rệu rã? Đặt gia đình, sức khoẻ lên hàng đầu để cảm nhận rằng, hãy yêu những gì mình có và đạt được những gì mình muốn. Đừng đánh đổi những thứ quý giá, không thể thay thế được. Hãy trả giá cho những gì bạn mong muốn bằng chính tài năng và kiến thức của mình, không phải bằng sự khôn lỏi trước mắt.

"Tôi có đang thực sự giúp ích cho chính mình và mọi người?" – Hãy tự tin toả sáng theo cách bạn đang có, cũng đừng sợ người khác "sao chép" những ý tưởng, phong cách độc đáo của bạn. Người ta có thể cải tiến những gì bạn đã nghĩ ra, nhưng thái độ lạc quan, sự mạnh mẽ trong suy nghĩ và văn hoá nơi bạn là thứ không ai có thể bắt chước được. Hãy làm điều đúng và tử tế, chỉ cần như thế bạn đã tự nâng cao giá trị của chính bản thân mình.

Đời ngắn, đừng khóc, hãy tô son

Khiến mọi chuyện trở nên dễ dàng, giản đơn – Có phải bạn vẫn luôn thấy những người tài giỏi xung quanh xử lí công việc, tình cảm và các mối quan hệ như thế? Nhưng đến khi câu chuyện đó xoay vào chính bạn, bạn lại thấy khó khăn làm sao. Thế nên, thỉnh thoảng, bạn trách cứ cuộc đời, cho rằng mọi thứ tồi tệ nhất đều vây quanh mình. Nhưng có lẽ, bạn không thể thấy những điều sau ở một người vững bước trên đường đời:

Bạn chẳng bao giờ thấy người đó thức khuya, dậy sớm làm việc cật lực, hoặc thậm chí không có nổi một giấc ngủ ngon.

Bạn chẳng bao giờ thấy người đó từng phải chống chọi nơi công sở như thế nào, khởi nghiệp ra sao, vượt qua những cái bẫy chè chén, gạ tình, chiêu trò xung quanh như thế nào.

Bạn chẳng bao giờ thấy cái tâm quyết vượt qua nghịch cảnh, mọi lời dè bỉu, mọi tiếng cười chế nhạo rằng những ước mơ, những dự án của họ chỉ là cỏn con và không thể trở thành hiện thực.

Những người thành công, tài giỏi xung quanh sẽ khiến bạn nhận ra một điều hãy cố gắng học cách thả lỏng để đối diện với vấn đề, ngay cả khi bạn từng rất áp lực, từng rất tổn thương, từng rất hoang mang.

Đừng khóc, đừng chờ ai dẫn dắt, đừng tìm lí do hay bào chữa với những điều tồi tệ đang diễn ra. Kết quả mĩ mãn không bao giờ đến một cách tình cờ. Thành công hay hạnh phúc, những điều tốt đẹp bao giờ cũng cần sự Kiên Nhẫn, Tập Trung và Hi Sinh.

Thời gian như hạt cát trôi qua kẽ tay, đừng sống trong mộng mơ với những bào chữa dối gạt để rồi tự hỏi "Là đánh mất hay chưa từng có?". Thực tế lên, để tự xây dựng một tương lai mơ ước của riêng mình. Nếu bạn là phụ nữ, đừng khóc nữa, hãy tô son, vui lên và tiếp tục chiến đấu. Còn nếu là bạn là đàn ông, hãy cất giữ những cảm xúc, bình tĩnh đi tiếp con đường mình đã chọn.

Bởi suy cho cùng, cứ ngồi buồn khổ đau đớn hay gặm nhấm quá khứ, có ích gì đâu?

SỐNG TRÂN TRỌNG GIỚI THIỆU SÁCH CÙNG TÁC GIẢ

Trưởng thành lấy đi điều gì

Tác giả viết cuốn sách này vào những tháng ngày mà cô đang tự tìm lại chính mình, sau một thời gian cống hiến trong sự loay hoay, chẳng biết rõ mình cần gì và đang đi về đâu. Cô đã nhận ra rằng sự xấu xí chân thực luôn đáng giá hơn vẻ phù hoa giả tạo. Trên con đường trưởng thành, hoa hồng luôn đi kèm với nước mắt, có niềm vui thì sẽ luôn có nỗi buồn, những con người đã gặp dù tốt hay xấu đều đem đến một bài học nào đó.

Cứ cười thôi mặc kệ đời

Có thể bạn không là ai cả, nhưng không có nghĩa bạn chẳng là gì cả.

Tình yêu giống như một liều thuốc ngọt ngào nó có thể giúp chúng ta sống trong màu hồng đầy gia vị hạnh phúc, và cảm xúc ấm áp nhưng tình yêu cũng chính là liều thuốc độc khiến chúng ta vật vã, đớn đau. Nhưng ai cũng muốn được một lần yêu, để đắm chìm trong giây phút lúc đầy thăng hoa lúc đầy nước mắt đó.

Có thể mọi cuộc tình đều có kết thúc có hậu cũng có thể dở dang, và khi tình yêu dở dang thì người ở lại bao giờ cũng là người buồn lâu hơn cả. Chúng ta rồi ai cũng phải vượt qua nỗi buồn đó để trưởng thành hơn, yêu bản thân nhiều hơn. Tác giả Gari qua Cứ cười thôi, mặc kệ đời! dường như đang muốn nhắn nhủ những ai đã thất bại trong tình yêu rằng: Có thể bạn không là ai cả, nhưng không có nghĩa bạn chẳng là gì cả. Hãy cứ cười lên và yêu lấy chính mình, mặc kệ ngoài kia dông bão…